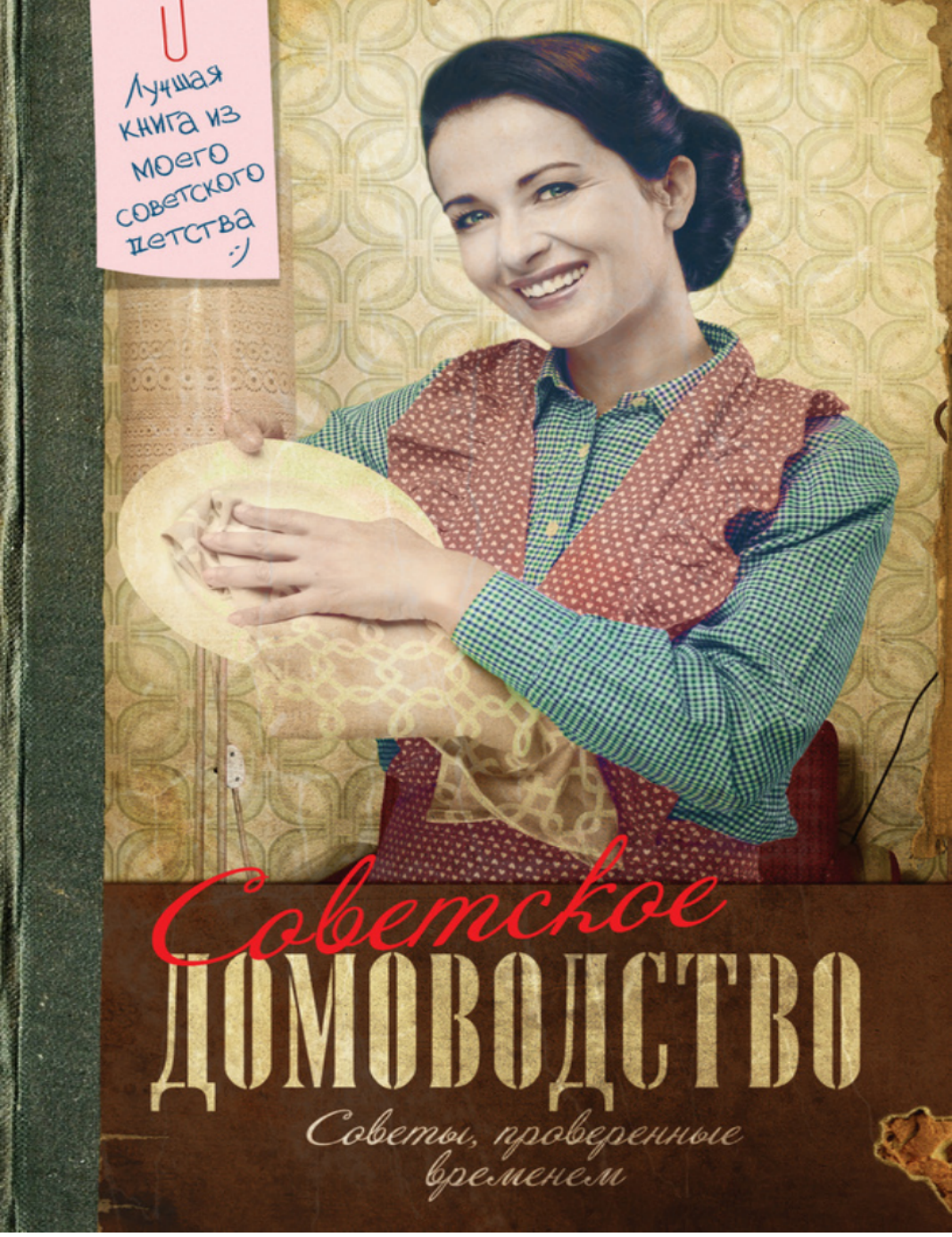

Лучшая книга из моего советского детства :)
Советское
ДОМОВОДСТВО
Советы, проверенные временем

SHOUT
SHARE
IT

Annotation

Как бы далеко ни шагнул научно-технический прогресс, многие до сих пор следуют советам наших бабушек, обустраивая быт, укрепляя здоровье, ухаживая за внешностью. И это не случайно, ведь их мудрость поистине уникальна. Опыт советских людей проверен не одним поколением. Он ценен своей универсальностью и актуален в любое время и в любом месте.

Советы и рекомендации, приведенные в этой книге, знакомы практически каждому человеку, чье детство пришлось на советские годы. Мы до сих пор любим котлеты по бабушкиному рецепту, делаем маски для лица из овсянки, снимаем похмелье рассолом и лечим простуду малиновым чаем.

Теперь все лучшие рецепты нашего советского детства в одной книге! Она будет прекрасным подарком молодой хозяйке, станет настольной книгой и незаменимой палочкой-выручалочкой в сложной ситуации.

- Инна Тихонова
  - ○
  - ○ Средства, которые всегда под рукой
    - ■
    - ■ Чеснок
    - ■ Глина
    - ■ Лимон
    - ■ Растительное масло
    - ■ Эфирные масла
    - ■ Цветочная вода
    - ■ Лаванда
    - ■ Пивные дрожжи
    - ■ Мед
    - ■ Крапива
    - ■ Яблочный уксус
  - ○ Секреты здоровья и долголетия
    - ■
    - ■ Простуда
    - ■ Кашель
    - ■ Насморк, заложенный нос
    - ■ Ангина
    - ■ Бронхит
    - ■ Отит
    - ■ Головная боль
    - ■ Нарывы, фурункулы

- Афты (язвы в полости рта)
- Трещины
- Зубная боль
- Гингивит
- Экзема
- Витилиго (песь)
- Купероз
- Герпес
- Микозы
- Бородавки
- Мозоли и натоптыши
- Занозы и колючки
- Раны и синяки
- Ожоги
- Укусы насекомых
- Зуд
- Остеопороз
- Вывихи и растяжения
- Перегруженная печень
- Похмелье
- Варикоз
- Неприятный запах изо рта
- Изжога
- Запоры
- Диарея
- Кишечные паразиты
- Педикулез
- Цистит
- Болезненные месячные
- Ревматизм
- Подагра
- Гипергидроз (повышенная потливость)
- Стресс
- Хроническая усталость
- Бессонница
- Укачивание в транспорте

○ Бабушкины секреты красоты

-
- Акне/угри
- Темные круги и «мешки» под глазами
- Уход за зубами
- Жирная кожа
- Зрелая кожа
- Нормальная и смешанная кожа

- Сухая кожа
- Морщины
- Очищающий уход
- Веснушки
- Возрастные пятна
- Уход за волосами
- Поврежденные волосы
- Сухие волосы
- Ломкие и секущиеся волосы
- Выпадение волос
- Перхоть
- Шампуни
- Ванны
- Баня
- Целлюлит
- Эпиляция и бритье
- Уход за руками и ногтями
- Уход за ногами

○ Домашние питомцы

-
- Стимул к жизни
- Собака – самый лучший друг
- Кошка у окошка
- Грызуны
- Аквариумные рыбки
- Доктор Айболит

○ Чистота и уют в доме

-
- Хранение белья и одежды
- Тонкости правильной стирки
- Глажка по правилам
- Уборка в доме
- Боремся с насекомыми и грызунами
- Комнатные растения

○ Кулинарные хитрости

-
- Овощи и фрукты – лучшие продукты
- Мясные продукты
- Рыбка не простая, а золотая
- Молочные продукты: как выбрать натуральные?
- Крупа: грамотный подход
- Мука и хлебобулочные изделия
- Мед и сахар
- Бабушкины сладости

- Напитки
- Специи
- Народные средства от кухонных вредителей

- Бабушкина поваренная книга
  -
  - Первые блюда
  - Вторые блюда
  - Салаты и закуски
  - Соусы и приправы
  - Выпечка и десерты
  - Домашние заготовки
  - Постная кухня
  - Новый год
  - Рождество
  - Масленица
  - Пасха
  - Спас

Инна Тихонова
Советское домоводство

© Тихонова И. С., 2014
© ООО «Издательство АСТ», 2015

* * *

Средства, которые всегда под рукой

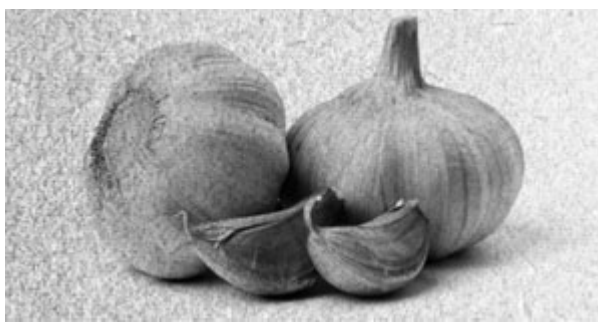
Был бы хлеб, а остального человек сам добьется, если есть здоровье.
Конечно же, я оптимист. Ведь я пережила блокаду... После такого мне теперь ничего не страшно.
Средства, которые всегда под рукой

Чеснок

Чеснок в доме издавна считался народной защитой от сглаза и болезней. Этот природный антибиотик и адаптоген убивает болезнетворные бактерии, улучшает пищеварение и кровообращение, укрепляет иммунную систему и продлевает жизнь. А еще он полезен для профилактики инсультов, инфарктов, вирусных и онкологических заболеваний.

Зубчик против тромба

Первым средством от высокого кровяного давления у бабушки был зубчик чеснока. Чеснок разжижает кровь и препятствует развитию атеросклероза. Это природный стимулятор для укрепления капилляров и снятия напряжения в кровеносных сосудах. За такие целебные свойства чеснока отвечает сероводород – он способствует активному кровотоку, открывая путь кислороду к жизненно важным органам, снижая кровяное давление и уменьшая нагрузку на сердце.



Антибиотик и анаболик

Профилактический и антисептический эффекты оказывает употребление даже одного зубчика чеснока в день. Содержащийся в чесноке естественный антибиотик аллицин защищает организм от простуды и гриппа. В состав чеснока входят важные для нашего организма микроэлементы (натрий, калий, марганец, железо, кальций, фосфор, цинк, магний и йод), витамины B, C, D, P и фитонциды.

Чеснок – это еще и анаболик. Повышая содержание тестостерона и снижая уровень гормона стресса кортизола,

он поможет тем, кто занимается спортом: сдвинет гормональный баланс в сторону анаболизма и ускорит мышечный рост. Принимайте пару зубчиков чеснока дважды в день (не позже чем за час до тренировки), и вашей форме позавидуют многие.

Защитит и от рака

Селен и другие вещества из группы антиоксидантов защищают молекулу ДНК от нападок со стороны свободных радикалов и других химических агрессоров, чем и предотвращают появление мутаций в протоонкогенах. Вот почему чеснок – признанное средство против рака. Сера, входящая в состав продукта и дающая ему острый аромат, снижает риск развития рака желудка и толстой кишки. Настойка чеснока и спиртовая вытяжка (ал-лилсат) усиливают двигательную и секреторную функции желудочно-кишечного тракта.

Омолаживающая чесночная настойка

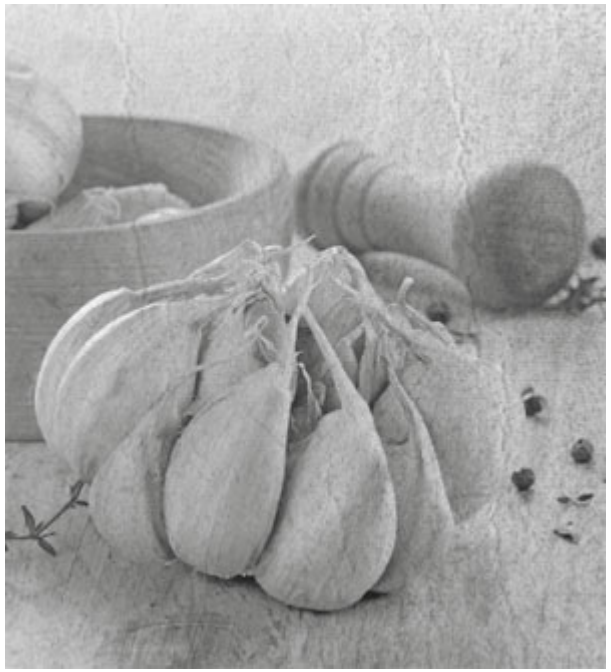
Это народное гомеопатическое средство очистит организм от жиров и известковых отложений, улучшит обмен веществ и состояние сосудов – сделает их эластичными, предупреждая инфаркт миокарда, стенокардию и атеросклероз. Настойка чеснока предотвратит развитие опухолей, восстановит иммунную систему, снимет головную боль и шум в ушах, вылечит кашель, улучшит зрение и омолодит вас внешне и внутренне.

Готовится средство так. Головку чеснока среднего размера измельчите вместе с предварительно вымытой и обданной кипятком кожурой лимона, поместите в глиняный или стеклянный сосуд, залейте 500–600 мл охлажденной кипяченой воды, поставьте на три дня в темное прохладное место и затем процедите. Принимайте натощак по 50 мл в течение трех месяцев, затем сделайте месячный перерыв.

Бабушкина хитрость

• Чеснок лучше рубить ножом, а не измельчать в давилке, тогда его вкус будет ярче.

• Чтобы освежить дыхание после чеснока, пожуйте веточку петрушки, семена корицы или кардамона.



Глина

Когда хвори донимали, предки глину применяли. Бабушка считала, что если в доме есть глина, лекарства излишни. У организма всегда найдутся силы для исцеления, если насытить его жизненно важными элементами. Лечение глиной – самый естественный метод оздоровления.

Бабушкин глиняный раствор

Для лечебного полужидкого глиняного раствора возьмите чистую глину без примесей, высушите ее возле источника тепла, раздробите молотком слишком большие куски и истолчите всю массу в порошок. Просейте глину, чтобы избавиться от камешков и корней. Засыпьте глиняный порошок в эмалированную (с неповрежденной эмалью) или деревянную посуду и залейте чистой водой доверху. Через несколько часов размешайте руками или деревянной лопаткой до однородной массы, напоминающей мастику. Глина готова к употреблению. Всыпьте 4–5 ст. ложек глиняного порошка в бутылку с чистой водой и храните сосуд на свежем воздухе (балконе), чтобы глина набиралась солнечной энергии.

При приеме взбалтывайте. По мере необходимости раствор слегка разбавляйте водой.

От болячки – примочка

Глиняными примочками бабушка лечила раны, порезы, переломы, ожоги, опухоли и язвы на коже.

Во время лечения надо как можно реже и меньше есть, а пить бабушка велела только лимонную воду (на стакан воды выжать сок половины лимона).

Советик-секретик

Особенно целебны голубая и зеленая глины. Но лечебными свойствами обладает глина любого цвета. Поэтому не трудитесь искать глину «нужного» оттенка – используйте ту которая есть поблизости. Главное, чтобы она была чистой.

Трофические язвы сначала надо промыть подсоленной водой а затем на них поставить глиняные примочки. Сразу после наложения примочки появятся приятные ощущения: глина оказывает успокаивающее и противовоспалительное действие. Снимала бабушка глину после полного высыхания, промывала пораженный участок кожи водой и снова накладывала глиняную примочку. Так нужно делать до выздоровления.

Глина впитает из раны грязь и токсины, а рана после очищения зарубцуется. Если организм излечился при помощи глины, то он полностью очистился.

Бабушкина хитрость

Попробуйте заготовить глиняное лекарство впрок. Пока глина сырая, скатайте из нее шарики величиной с грецкий орех и разложите на солнце для высыхания. Напитавшиеся теплом заготовки сложите в коробку и используйте потом по мере надобности. Если «подружитесь» с глиной, она станет палочкой-выручалочкой для всей семьи и поможет не раз.

Всыплем сыпи

С угревой сыпью и морщинами справится маска с глиняной кашицей. Нанесите ее слоем в 1 см на лоб, щеки, нос и подержите на лице около 1 часа. После снятия такой маски по бабушкиному рецепту следует умыться теплой водой. После недели процедур кожа станет гладкой и шелковистой.

А коварный псориаз бабушка побеждала на начальной стадии регулярным смазыванием пораженных участков кожи смесью глины с солью.

От женских хворей

Вылечить мастит и фибромиому, варикозное расширение вен и гематому можно тоже глиной. Разведите ее водой комнатной температуры до кашицеобразного состояния, нанесите на полотно слоем в 1,5–2 см и стороной, где глина, приложите к больному месту. Держите компресс до высыхания глины.

Бабушкино глиняное питье

Прием глины внутрь помогает при лечении заболеваний кожи, крови, желчного пузыря, печени и почек, а также при диабете, атеросклерозе, подагре, анемии; ее можно принимать и при лечении заболеваний желудочно-кишечного тракта.

Для внутреннего применения глиняный порошок растворите в воде, взболтайте и выпейте глиняную воду небольшими

глотками. Если на дне чашки остался глиняный осадок, добавьте в него воду, размешайте и снова выпейте (делать это надо натощак). Принимать глину внутрь надо в одно и то же время, лучше всего утром перед едой. Доза глины в пересчете на сухую должна составлять вначале 1/2 ч. ложки, затем постепенно доводите прием до 2 ч. ложек (для взрослых).

Во время приема глины не принимайте других лекарств и не делайте инъекций. Лечение «питьевой» глиной проводите три недели. Затем сделайте перерыв, чтобы не приучить желудок. Глину надо пить только с холодной водой.

Глина от ангины

Если заболели ангиной, 1 ч. ложку глиняного порошка разведите в стакане воды и полощите этим раствором горло в течение дня через каждый час, принимая одновременно по несколько глотков раствора внутрь. А между процедурами нужно постоянно сосать кусочек глины или дольку лимона.

Ангина при такой «интенсивной терапии» сдастся быстро.

При анемии и лейкемии

Чтобы улучшить состояние при анемии (малокровии) или лейкемии (белокровии), надо 3 раза в день, за полчаса до еды, выпивать по полстакана морковного сока с растворенной в нем 1 ч. ложкой глины, дополняя лечение ежедневным приемом по 1–3 раза в сутки (в течение года!) 1 ч. ложки порошка из высушенных листьев молодой крапивы (собирать в апреле – мае).

Запивать водой или добавлять порошок в еду.

Бабушкина хитрость

Чтобы очистить воду от примесей, залейте в трехлитровой банке 4–5 глиняных шарика водой из-под крана и оставить на сутки. После этого воду можно пить и готовить на ней еду.

От метеоризма и дисбактериоза

При заболеваниях желудочно-кишечного тракта, метеоризме и дисбактериозе ежедневно до улучшения состояния выпивайте раствор с 1 ч. ложкой глины утром перед едой.

Домашнее спа

При отложении солей дважды в неделю принимайте «глиняную» ванну. В воде температурой 37… 39 °С растворите глину так, чтобы вода была мутной, и полежите в ней полчаса – соли уйдут без лишних хлопот.

Лимон

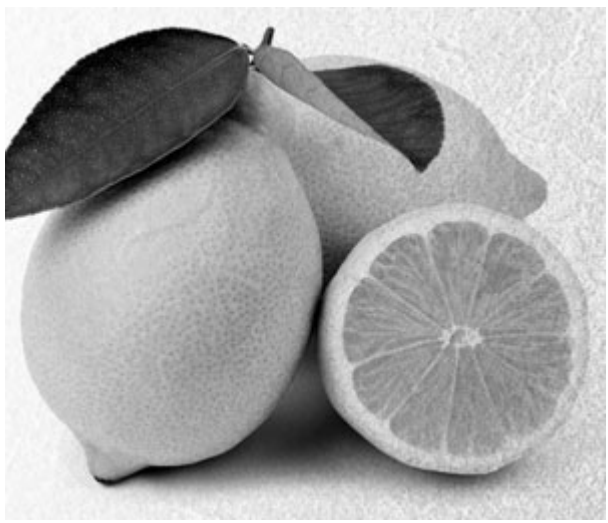
Бабушка считала, что лимон всегда должен быть у хозяйки под рукой. В быту его использовали как очищающее и дезинфицирующее средство, ценный пищевой продукт и парфюмерное сырье.

Почистит и отполирует

По чистящим свойствам лимон не уступит дорогим средствам бытовой химии.

• Грязь, пыль и отпечатки пальцев на стекле легко смыть раствором: на 1 л воды – 1 ст. ложка лимонного сока.

• Известковый налет на сантехнике растворится в лимонном соке: просто выдавите на него лимон и спустя полчаса смойте водой.



• Побелевшие от воды и разводов краны и металлические раковины на кухне протрите сперва внутренней стороной лимонной кожуры, а затем – влажной губкой с мылом. Вытрите хлопчатобумажной ветошью насухо – все засвер кает.

• Вернуть блеск металлической посуде тоже поможет эта бабушкина хитрость: протрите помутневшие поверхности внутренней стороной кожуры лимона с мякотью и сполосните холодной водой.

• Чтобы вернуть блеск фарфоровым изделиям, промойте их

холодной водой с соком лимона: выдавите половину лимона на 1 л воды.

• Отполировать мебель можно таким домашним кислотно-жировым раствором: на 1/2 стакана лимонного сока – 1 ч. ложка растительного масла. Нанесите смесь с помощью губки на мебель и через 1–2 минуты протрите поверхность сухой тряпкой.

Белее белого

Поскольку лимон действует как отбеливатель, применять его можно только для светлых однотонных тканей.

Освежить белизну занавесок можно полосканием их в воде с лимонным соком: на 1 л воды – 2 ст. ложки лимонного сока.

Если застиранное постельное белье потемнело, вернуть ему прежнюю белизну можно так: на 1 л воды добавьте 1 ст. ложку лимонного сока и прокипя тите.

Пятна минус

Вывести пятно на ткани от чернила (ручки или фломастера) поможет смесь лимонного сока с солью в соотношении 1:1 (смажьте пятно и после его исчезновения смойте смесь водой).

Долой накипь

С накипью в кофеварке справится такая смесь: на 2 ст. ложки соли – 2 ст. ложки порезанной на мелкие кусочки цедры лимона и 2 кубика льда. Засыпьте все это в кофеварку, в течение

минуты энергично встряхните, освободите кофеварку от содержимого и сполосните. Накипи как не бывало!

Если накипь в чайнике, то наберите в него воды и влейте 5 ч. ложек измельченной цедры лимона. Дайте воде закипеть и отстояться в течение 1 часа. После остывания вылейте из чайника воду и сполосните его от остатков накипи.

Запах не пройдет

Дышать в квартире станет легче, если в течение 20 минут прокипятить в кастрюле без крышки воду с цедрой 2–3 лимонов. Натуральный цитрусовый аромат поднимет настроение а влажный воздух укрепит иммунитет.

Удалить неприятный запах в холодильнике помогут разложенные по полкам кружочки лимона. Разрезанный лимон убьет нежелательные запахи за 1,5 часа.

Чтобы освежить микроволнов-ку, поставьте в СВЧ-печь тарелочку с водой и несколькими кружочками лимона. Включите

печь на пару минут, а после выключения протрите внутренние поверхности влажной губкой.

Спасет от насекомых

Чтобы в доме не завелась моль, положите в шкафы и тумбочки рукотворных «ежиков»: продырявьте с помощью спицы или булавки целые плоды лимона и воткните в них штук 15 бутонов гвоздики (пряности).

Если ваше жилье облюбовали муравьи, смажьте соком лимона поверхности, на которых вы их приметили. Через пару дней непрошеные гости уберутся туда, откуда пришли.

Всех румяней и белее

Лимонная вода смягчает и отбеливает кожу лица, а в сочетании со взбитым яичным белком, одеколоном и глицерином избавляет от пигментных пятен и веснушек.

А вот проверенное омолаживающее средство: сок лимона заживляет трещины на коже, тонизирует и делает ее упругой.

Лимон ко всему прочему еще уменьшает ломкость ногтей. Время от времени полощите пальцы в воде с соком лимона.

Советик-секретик

Чтобы фрукты подольше сохранились свежими, положите к ним разрезанный надвое лимон.

Не кисло

Лимон – ценный диетический продукт: в нем есть органические кислоты, пектины, фитонциды, каротин, рутин, флавонои-ды, сахар (до 3,5 %) и витамины (аскорбиновая кислота, тиамин, рибофлавин и др.). Всегда пейте чай с лимоном, но помните, что в кипяток его класть нельзя – это разрушит витамины.

Лимонный сок улучшит вкус холодных закусок и гарниров, кремов и сиропов. Как пряность лимон хорош в сладких блюдах и фруктовых салатах, печеньях и соусах, в рыбе и птице. С бабушкиных времен лимонными кружочками украшали перед подачей первые, вторые и третьи блюда. Их можно положить и в солянку, и на торт.

Бабушкино противоядие

Бабушка называла лимонную кислоту противоядием: она помогает при отравлении щелочами. В таком случае важно как можно быстрее выпить концентрированный водный раствор лимонного сока (выдавите сок 3–5 лимонов на 1 л воды и выпивайте по стакану каждые полчаса).

От ста болезней эликсир

Водным раствором сока лимона (пол-лимона на 1 л воды) полощите рот при ангине и воспалительных процессах слизистой рта.

При грибковых поражениях кожи и экземе делайте лимонные ванночки и примочки (сок половины лимона на 1 л холодной воды).

Используйте свежий лимон в пищу как дополнительное лечебное средство при желтухе и болезнях печени, ревматизме, подагре, отеках, мочекаменной болезни и гастритах (с низкой кислотностью).

Цедру лимона, сваренную в меду, употребляйте для улучшения пищеварения (по 1 ч. ложке за полчаса до еды).

Сироп лимона – эффективное противоглистное средство.

На 1 л воды – 1 измельченный лимон (с мякотью и кожурой) и 10 ч. ложек сахара или меда. Принимать по 1–2 ч. ложки до еды.

Поможет лимон и при сердечно-сосудистых болезнях. Достаточно регулярно пить чай с лимоном, чтобы получить эффект аспирина – кислота почистит сосуды и сделает их эластичными. Это проверенное средство при атеросклерозе и гипертонии.

При лихорадке лучше всего утолять жажду натуральным лимонадом. Свежевыжатый лимонный сок разотрите с мелко истолченным сахаром и полученный сироп разбавьте водой (сок 1 лимона и 5 ст. ложек сахара на 1 л воды).

С лечебно-профилактической целью лимон нужно употреблять при легочных заболеваниях, авитаминозах и гиповитаминозах.

При нарушении минерального обмена, заболеваниях желудочно-кишечного тракта, мочекаменной болезни, ревматизме и подагре принимайте лимонную воду (сок 1 лимона на 1 л воды) 3 раза в день.

Настойку лимонной цедры (на 1 л воды – цедра 1–2 лимонов и 100 мл водки) принимайте по 80 мл как седативное, желудочное и противорвотное средство.

Для дома, для семьи

В бабушкиной комнате всегда был бодрящий запах лимона – лимонник у нее рос в кадке у окна. Стоит последовать ее примеру: благодаря высокому содержанию эфирных масел, лимон окажет бактерицидный эффект в доме. Но тут тоже есть свои хитрости.

• Уже в месячном возрасте лимон в горшке может зацвести, но бутоны нужно обрывать, пока растение не повзрослеет. Плодоносить лимону можно разрешить в 5 лет.

Советик-секретик

• Нельзя брать для посадки большие саженцы: они привыкли к условиям, отличным от ваших, и не будут хорошо расти и плодоносить.

• Неправильно высаживать лимон сразу в большой горшок.

Начинайте с литрового, через год пересадите растение в двухлитровый, потом – в трехлитровый и только года через 3–4 – в большой горшок (максимум

10 л).

• Высаженное растение опрыскайте и полейте слабо-розовым раствором марганцовки.

• Поверхность листьев должна быть направлена к свету. Но саженец нужно затенить от прямых солнечных лучей: лимонное деревце любит рассеянный свет и боится сквозняков.

• Саженец нельзя переносить с места на место и часто поворачивать к солнцу.

Бабушкина хитрость

Поворачивайте горшок вокруг своей оси не чаще 1 раза в 20 дней, иначе от стрессов растение погибнет.

• Зимой воду для полива нужно подогреть до 30… 35 ˚С – это ускорит рост и плодоношение.

Растительное масло

Растительное масло (подсолнечное, льняное, кукурузное, оливковое) даст заряд энергии, который пригодится для нормальной работы организма в холода и при усиленных физических, умственных и эмоциональных нагрузках. Но не все знают, что спектр его применения намного шире, чем только кулинария. Растительное масло – незаменимый помощник и в быту.

Шик и блеск

Отполировать мебель без всякой бытовой химии поможет такой состав: смешайте в пропорции 2:1 растительное масло с уксусом. Брызните с помощью распылителя на поверхность (или нанесите губкой) и через 5 минут вытрите сухой тряпкой – мебель заблестит, как на выставке!

Деревянные половицы тоже можно освежить растительным маслом. Помойте пол и после высыхания натрите его домашней мастикой: 3 части растительного масла смешайте с 1 частью лимонного сока или уксуса. Через 5 минут протрите пол сухой тряпкой – мало того, что он засверкает как новенький, так еще и дольше прослужит.

Липкую посуду после меда и соусов также проще всего отмыть растительным маслом с соком лимона: распределите смесь по загрязненной поверхности и через 5 минут смойте водой.

Если кран из латуни или нержавеющей стали не блестит, как раньше, вернуть ему «молодость» поможет растительное масло. Смочите им губку и протрите кран – этот «фокус» не только вернет ему утраченный блеск, но и предохранит от коррозии.

Кожаные изделия «помолодеют», если их протереть растительным маслом. Смочите им губку и смажьте обувь, сумку или кресло. Через 10 минут снимите излишки масла сухой тряпкой, отполировав поверхность.

Шустрый бегунок

Если на одежде, сумке или обуви заедает застежка-молния, починить ее легко с помощью пары капель растительного масла. Капните смазку на бегунок и змейку – сразу все станет открываться и закрываться.

Скрипящую дверь тоже «вразумит» растительное масло. Капните пару капель на петли, и дверь скрипеть перестанет.

Маслом – по краске

Если вы испачкали руки или лицо краской во время ремонта, вотрите в кожу растительное масло и через 10 минут смойте водой с мылом.

Испачканные краской волосы тоже спасет растительное масло: смочите им пострадавшие пряди и через 5 минут вымойте голову.

Советик-секретик

Всегда держите под рукой растительное масло на даче. Во-первых, им можно помазать кожу при солнечных ожогах. А во-вторых, всегда смазывайте маслом садовый инструмент перед началом работ. К лопате, граблям и сапке не будет приставать земля, вы быстрее справитесь с задачей, а инструмент останется чистым.

От стресса

Чтобы справиться со стрессом, выпейте 2 ст. ложки растительного масла. Содержащаяся в нем жирная кислота обеспечит быстрый приток энергии для передачи импульсов от одной клетки к другой, помогая быстрее соображать, запоминать и извлекать из памяти нужную информацию.

От старости

Растительное масло замедляет процессы старения и продлевает молодость. Кроме жирных кислот, в растительном масле много витамина Е и полифенолов, которые снижают риск развития рака молочной железы и атеросклероза.

Бабушкин рецепт молодости

2–3 ст. ложки растительного масла в день – лучшая профилактика сердечно-сосудистых заболеваний, поскольку оно способствует снижению уровня холестерина, образующего в артериях атеросклеротические бляшки.

От язвы желудка

Растительное масло поможет при нарушениях пищеварения, заболеваниях печени и желчного пузыря. Оно оказывает заживляющий эффект, детоксицирую-щее и успокаивающее действие на работу кишечника, желудка, поджелудочной железы и печени. Растительное масло обладает легким слабительным и выраженным желчегонным эффектом (а желчь необходима для нормальной работы желудочно-кишечного тракта и расщепления жиров).

Бабушкина мудрость

Растительные масла содержат полиненасыщенные жиры, которые полезнее животных жиров. Но есть и у полиненасыщенных жиров опасное свойство: окисляться на воздухе и при нагревании. При жарке образуется высокая доза свободных радикалов, которые уничтожают клетки нервной системы и других жизненно важных органов. Употребление такого масла приводит к снижению умственных способностей, ускорению процессов старения и возникновению онкологических заболеваний. Поэтому растительное масло нужно хранить в закрытой таре, а в кулинарии использовать в свежем виде. Никогда не используйте растительное масло после жарки повторно (из-за высокой токсичности канцерогенов это верный путь к раку).

Чем полезно?

Недостаток полиненасыщенных жирных кислот способствует тромбозу коронарных сосудов.

Фосфолипиды участвуют в регуляции жирового обмена, формируют защитные свойства клеточных мембран, обеспечивают рост и размножение клеток, участвуют в формировании структуры нервной ткани, клеток печени и клеток мозга, выведении из организма холестерина, снижают образование продуктов окисления в сыворотке крови.

Фитостерины способствуют снижению уровня холестерина в крови.

В растительных маслах присутствуют провитамины витамина А (ретинол) и D (кальциферол), витамин Е (токоферолы). Провитамин А b-каротин обладает антиоксидантными свойствами, повышает защитные свойства организма против воздействия радиационного облучения и образования злокачественных опухолей. Витамин D регулирует содержание кальция и неорганического фосфора в крови, обеспечивает рост костей и зубов, повышает противотуберкулезный и противогрибковый иммунитет. Регулярное потребление витамина Е снижает риск ишемической болезни сердца, инфаркта миокарда, инсульта и сахарного диабета.

Масел много, я – один

Каждое растительное масло имеет свои особенности.

Кукурузное масло может посостязаться в полезности с оливковым маслом, а по универсальности – с подсолнечным. Такое масло подойдет для жарки, фритюра и тушения – оно не образует канцерогенов, не пенится и не пригорает. Подходит кукурузное масло для детского и диетического питания. Добавляют его в салаты, соусы, тесто и готовые блюда.

Соевое масло в кулинарии используется только в очищенном виде. Рафинированное масло не имеет вкуса и запаха, прекрасно подходит к овощам и блюдам из них.

Бабушкина мудрость

Рафинированное масло может не портиться годами – оно «несъедобно» для микроорганизмов. «Живое» же растительное масло (с ярко выраженным цветом и запахом) хранится от года до полутора лет. Растительное масло – не вино. Чем оно «моложе», тем полезнее.

Кунжутное масло из-за резкого аромата и специфического вкуса придает блюдам азиатскую остроту. Его нужно добавлять в блюда понемногу – в основном, в салаты и соусы. Жарить на нем не стоит: масло быстро подгорает.

Льняное масло используется как в кулинарии (в этом ценном диетическом продукте больше жирных кислот омега-3 и омега-6, чем в рыбьем жире), так и в фармации (входит в состав лечебных мазей), и даже в лакокрасочной промышленности (из этого масла производят масляные лаки и олифу).

Тыквенное масло применяется в кулинарии – хорошо раскрывает вкус рыбы и овощей.

Ореховые масла не пригодны для жарки, но отлично

подходят для маринадов (достаточно 5 капель), ароматизации выпечки и заправки салатов.

Советик-секретик

Растительные масла можно ароматизировать с помощью пряных трав и специй.

Но продукт с изначально сильным ароматом и выраженным вкусом лучше оставить как есть. Хранить масло нужно подальше от тепла и света, в плотно закрытой бутылке.

Эфирные масла

Эфирным маслом называется ароматная смесь жидких летучих веществ, выделенных из растительных материалов (дистилляцией, экстракцией или прессованием). Наибольшее применение получили эфирные масла цитрусовых, мяты, иланг-иланга и хвойных пород. Эфирные масла и эфиромасличное растительное сырье обладают широким спектром биологической активности, что взяли на вооружение косметология и кулинария, традиционная и народная медицина. Эфирные масла применяют для коррекции психоэмоционального состояния, а также в комплексной терапии при лечении многих заболеваний.

Лечебный эффект

Самые распространенные свойства эфирных масел, которые должен знать каждый:

• **антимикробное** (бактерицидное, антисептическое): масло сосны, листья эвкалипта, почки тополя, корневища аира, гвоздичное масло;

• **противовоспалительное**: трава тысячелистника, корневища девясила, цветки ромашки аптечной, камфора;

• **спазмолитическое**: цветки ромашки аптечной, листья мяты перечной, плоды укропа и кориандра;

• **регенерирующее**: цветки ромашки аптечной;

• **отхаркивающее**: плоды аниса и фенхеля, трава чабреца и душицы, побеги багульника и корневища девясила;

• **седативное**: корневища валерианы, цветки лаванды, трава мелиссы;

• **мочегонное**: плоды можжевельника, почки и листья березы.

При инфекции верхних дыхательных путей

От простуды и воспаления бронхов вылечат ингаляции с эфирными маслами сосны, розмарина и эвкалипта. Добавьте 5–7 капель масла на 1 л горячей воды и вдыхайте пары в течение 10 минут.

Ароматизация помещений

Для создания бодрой атмосферы с утра и расслабляющей вечером можно капнуть на влажную салфетку и оставить в комнате эфирные масла с возбуждающим (цитрусовые) или успокаивающим (мелисса) эффектом. Можно накапать масло в теплую воду и наполнить ею вазу – в этом случае источник приятного запаха останется «законспирированным». Еще эфирные масла можно разбрызгать в сауне и бане. А можно купить аромамедальон, заправить его 2–3 каплями любимого эфирного масла и носить с собой – тогда приятный аромат будет сопровождать вас повсюду.

Эфирные масла (2–3 капли) можно использовать для ароматизации бельевых шкафов, добавлять при сушке белья, дезинфицировать ими мебель, мыть стеклянные поверхности, окна и зеркала.

Для красоты лица и тела

Эфирные масла – надежные помощники в уходе за кожей и волосами в домашних условиях. Это тот случай, когда польза и удовольствие – в одном флаконе.

Начните с ванны. Добавьте 5 капель эфирного масла в 1 ст. ложку меда или в стакан с молоком (сливками) и вылейте в горячую ванну. Наслаждение гарантировано!

Аромарасчесывание волос – еще один бабушкин способ ухода за волосами. Несколько капель масла мелиссы втирают в деревянный гребень по всей длине и тщательно расчесывают волосы в течение 5 минут.

С глубокой древности эфирные масла применяются в арома-

терапевтическом массаже. Чтобы сеанс был незабываемым, добавьте несколько капель эфирного масла на 2 ст. ложки так называемого «базового» (это может быть масло кунжута, оливы или композиция растительных масел).

Эфирные масла обогатят и состав маски, крема, бальзама или лосьона. Дозировка та же: не более 2–3 капель масла на 1 ст. ложку препарата.

Советик-секретик

Выбирайте парфюмерное и косметическое средство без химической отдушки, иначе гремучая смесь синтетического аромата с биологически активным эфирным маслом спровоцирует мигрень.

Кто во что горазд

Чтобы подобрать именно то эфирное масло, которого требуют обстоятельства, обратимся к бабушкиной шпаргалке.

Чайное дерево – применяется для лечения кожных инфекций (акне, экзема, псориаз). Усиливает регенерацию. При чувствительной коже использовать с осторожностью.

Эвкалипт – мощный антисептик, освежает и тонизирует кожу (показан при жирной и воспаленной коже). Избегать при повышенном давлении.

Розмарин – обладает очищающим, вяжущим, дезинфицирующим действием, регенерирует увядающую кожу, показан при отеках, акне, перхоти. Избегать во время беременности, при повышенном давлении и эпилепсии.

Тимьян – побуждает к действию, помогает преодолеть нерешительность и робость, лечит акне (жирная кожа). Не использовать при беременности и повышенном давлении.

Кедр – снимает стресс, напряжение, гармонизирует ощущения и располагает ко сну. Снимает воспаление и жирность кожи, препятствует выпадению волос. Не использовать при беременности.

Кориандр – устраняет сонливость, повышает трудоспособность и обостряет аппетит. Как антисептик устраняет воспаление и шелушение кожи. Нельзя злоупотреблять большими дозами: притупляет сознание.

Меры предосторожности

Чтобы избежать аллергии и раздражений на коже, следуйте правилам.

• Перед первым нанесением эфирного масла на кожу выясните, нет ли у вас индивидуальной непереносимости к компонентам. Нанесите смесь в небольшом количестве на сгиб локтя – если в течение суток не появилось покраснение, эфирное масло применять можно.

• Перед тем как работать с эфирным маслом, проветрите помещение и вымойте руки.

• Никогда не наносите на тело неразбавленное эфирное масло – это может вызвать ожог кожи. Максимальная концентрация – 10 капель на 10 мл базы (массажного масла, маски, крема или лосьона).

• Используйте эфирные масла строго дозировано, поскольку это сильные биостимуляторы – они очень активны.

• Избегайте попадания эфирного масла на слизистые оболочки и открытые раны. В противном случае промойте место контакта большим количеством воды и наложите сухую повязку. При интенсивном покраснении обратитесь к врачу.

• Не пейте эфирные масла, это вызовет отравление! Применение внутрь допустимо только в составе пищевых продуктов (напитки, кондитерские изделия) или в фармацевтических препаратах.

• При неполном сгорании ароматических веществ (свечи, ароматические палочки, курильницы и пр.) возможно образование канцерогенов (полициклических ароматических углеводородов и др.).

Бабушкина мудрость

Не храните эфирные масла и обогащенную ими

косметику в пластиковых и металлических флаконах (масло вступит в реакцию с пластиком и металлом). Лучший вариант для хранения эфирного масла – стеклянный затемненный пузырек.

• Храните масло в прохладном месте без доступа солнечных лучей, детей и домашних животных.

• Нельзя использовать эфирные масла в первый триместр беременности: можно спровоцировать выкидыш.

• При беременности, сердечнососудистой недостаточности, повышенном давлении, эпилепсии, онкологии и длительной лекарственной терапии перед использованием эфирных масел посоветуйтесь с врачом.

Цветочная вода

Цветочную воду бабушка делала из лепестков роз. Такая вода вбирает из растения большую часть биологически активных веществ и приносит пользу организму.

Дыша духами и туманами…

В прежние времена дамы пользовались натуральной парфюмерией, в которой не было лау-рилсульфата натрия и других вредных химических соединений. Это были продукты выпаривания естественных компонентов, а потому они не наносили ущерба здоровью.

Чистые гидролаты можно применять без риска побочных реакций, ожогов и раздражения. В отличие от эфирных масел, они безопасны для использования на нежных участках тела, на детской коже и коже, склонной к воспалениям. В чистом виде их используют в качестве очищающего и тонизирующего лосьона (тоника), которым можно протереть лицо утром перед нанесением макияжа и вечером после очищения от косметики. Можно использовать гидролаты и в качестве душистой воды для тела. Они не только не сушат кожу, но и препятствуют высушивающему эффекту атмосферного воздуха.

Их можно применять перед нанесением регенерационных масел и кремов. Не содержащие алкоголь цветочные воды подходят для любого типа кожи.

Вдогонку за перегонкой

Дистиллируется много растений: роза, ромашка, лаванда, мелисса, василек, подорожник, липа, бессмертник, тимьян, полынь, розмарин, шалфей, пихта, календула, крапива, череда, мята, лопух, петрушка, эвкалипт, апельсин, сосновые шишки, зерна кофе и зеленый чай.

Бабушкина мудрость

Использовать дистилляты нельзя при одном условии – аллергии на растительные компоненты цветочной воды.

Во время дистилляции извлекаются только первые 7–10 л воды, последующая вода активными веществами менее богата.

Выбирайте сертифицированные, экологически чистые гидро-латы (иначе пестициды, которые могут содержаться в растениях, перейдут и в продукт выпаривания).

Чтобы самостоятельно приготовить гидролат, нужно выпарить воду на паровой бане, медленно нагревая ее и не доводя до кипения. Для этого понадобится бутилированная вода, сырье (трава, цветы или фрукты) и пароварка (или любая широкая кастрюля и плошка с конусообразной крышкой, по которой будет стекать конденсированная жидкость с экстрактом).

Бабушкин рецепт розовой воды

Розовая вода особенно подойдет для сухой кожи.

Ранним утром соберите в экологически чистом месте лепестки роз (шиповника) и сразу поместите их на дно широкой кастрюли, покрыв его в несколько слоев. Залейте содержимое кастрюли водой, покрыв ею только лепестки. На дно в центр кастрюли поместите пустую пиалу или невысокую стеклянную банку так, чтобы ее верх находился на пару сантиметров выше уровня воды. Накройте кастрюлю перевернутой крышкой; пар будет собираться на крышке и скатываться вниз, а конденсат (розовая вода) – капать с ручки перевернутой крышки в пиалу.

Когда вода дойдет до кипения, убавьте огонь и заполните перевернутую крышку кастрюли кубиками льда. Периодически добавляйте лед и следите, чтобы вода с лепестками роз не испарилась полностью (добавляйте воду при необходимости). Через 12 часа в пиале соберется розовая вода. Процесс выпаривания окончен.

Полученную розовую воду сразу же перелейте в подготовленную стерилизованную бутылку, закупорьте крышкой и храните в холодильнике или в прохладном темном месте.

…Без воды – ни туды и ни сюды

Римляне считали, что цветочная вода помогает от 30 недугов.

В медицинских целях гидрозоли применяются для заживления кожных ран, порезов и ожогов, а также

при псориазе, экземах, дерматитах и воспалениях кожи, исключающих применение спирта и жира.

Советик-секретик

Гидролаты без консервантов чувствительны к микробам, свету и высоким температурам, поэтому могут храниться только в темном и прохладном месте. Срок хранения и использования – 1 год.

Цветочные воды (гидролаты, дистилляты, гидрозоли, эфирные воды) используются для улучшения состояния кожи в питательных или стягивающих масках, увлажняющих кремах, безспир-товых тониках, лосьонах, шампунях, бальзамах, туалетных водах и духах.

Применяются гидролаты и в кулинарии – в качестве ароматизаторов для сладкой выпечки, в освежающих напитках и десертах (кремах и мороженом).

При этом все полезные вещества из растений переходят в блюда, не добавляя калорий.

Лаванда

Это неприхотливое и красивое растение сегодня на пике дизайнерской моды. Лаванду активно используют в декоре, а также в косметологии и медицине. Лаванда обладает способностью дезинфицировать помещения, снимать тревожность и перевозбуждение, заживлять раны. Аромат лаванды обладает успокоительным эффектом и снимает головную боль. Засушенные веточки лаванды защищают содержимое шкафа от моли и ароматизируют белье. А в древности лаванду использовали для стирки и мытья: название цветка происходит от латинского «lava», что означает «мыть», и указывает на первичное использование растения.

Для кожи и волос

Поскольку лаванда обладает дезинфицирующим свойством, это наш союзник в борьбе за чистую кожу лица. Антисептик лаванда – действенное средство против раздражений, воспалений, покраснений и шелушений. Она успокоит зуд и победит угревую сыпь. Причем не нанесет при этом вреда даже аллергикам.

Для **ухода за чувствительной кожей** 2 капли масла лаванды смешайте с 1 ст. ложкой кедрового или оливкового масла и нанесите на лицо вместо крема.

Для **ухода за жирной кожей** 2 капли эфирного масла лаванды добавьте в свой обычный тоник крем. Это сузит поры и уберет с лица блеск.

Для очищения жирной кожи наилучшим вариантом станут

ежемесячные паровые ванны с эфирным маслом лаванды, мелиссы, фенхеля, чайного дерева, розы и лимонника. Длительность процедуры – полчаса. Потом надо обработать кожу разбавленным водой соком лимона – это сузит поры. А в конце можно нанести на лицо ваш обычный крем.

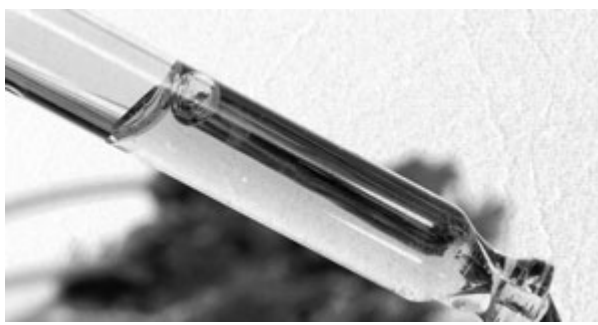
Сухую кожу можно увлажнить и подпитать смесью 5 мл масла жожоба, 2 капель масла лаванды и 2 капель масла апельсина. В этой смеси есть все необходимые компоненты для поддержания здоровья кожи.

Для массажа **нормальной кожи** в массажный крем добавьте 2–3 капли масла лаванды и апельсина. Это активирует циркуляцию крови и нормализует обмен веществ.

Поможет лаванда и **коже головы**. Для избавления от перхоти и профилактики выпадения волос 3 капли лавандового масла добавьте в ту порцию шампуня, которой моете голову.

Ароматная ванна

Если силы вас покинули, а тело «гудит», примите ванну с 5 каплями лавандового масла в сочетании с морской солью усталость как рукой снимет, да и надолго забудете о запахе пота.



Ах, какие ноготки

3–5 капель лавандового масла смешайте с равным количеством оливкового масла и вотрите смесь в ногти – это лучшее натуральное средство от заусениц и для укрепления ногтевой пластины. Кроме того, масло дезинфицирует случайные порезы во время маникюра.

Бабушкина хитрость

Масло лаванды смело добавляйте и в крем для рук – это разгладит, смягчит кожу и избавит от трещин.

Пивные дрожжи

Пивные дрожжи – эффективное лечебно-профилактическое средство. Благодаря содержанию большого количества ценных пищевых веществ, этот богатый источник витаминов и натуральных белков повышает сопротивляемость к инфекциям, тонус и работоспособность, улучшает самочувствие, укрепляет иммунитет и стрессоустойчивость.

Что в имени тебе моем?..

Кроме высокоусваиваемо-го белка с полным набором аминокислот, в состав пивных дрожжей входят: все витамины группы В (холин, пиридок-син, тиамин, фолиевая и пан-тотеновая кислота), витамины Е, РР, Н, провитамин D и др. (всего 14 витаминов); минералы (железо, магний, кальций, марганец, фосфор, цинк, селен и др.); ферменты (глюкозидаза, b-фруктофуранозидаза, протеи-наза, пептидаза); жирные кислоты; углеводы.

Пивные дрожжи улучшают состояние волос и кожи, улучшают секрецию поджелудочной железы и усвоение пищи, повышают аппетит и выводят токсины.

Достаточно одной таблетки

Пивные дрожжи относятся к биологически активным добавкам, восполняющим дефицит витаминов группы В. Суточная доза (5 г) полностью покрывает потребность организма в тиамине

и рибофлавине.

Обогащенные янтарной кислотой пивные дрожжи повышают эластичность мышц и готовность организма к физическим нагрузкам.

Обогащенные магнием пивные дрожжи способствуют синтезу белка, а также накоплению энергии в организме.

Благодаря цинку пивные дрожжи повышают устойчивость к стрессам и простудным заболеваниям (дефицит цинка приводит к повышению уровня холестерина, потере сексуальной активности, угнетению сперматогенеза, бесплодию, заболеваниям предстательной железы, ухудшению состояния кожи, волос и ногтей).

Железо в пивных дрожжах предотвращает анемию и повышает уровень гемоглобина в крови.

Содержащийся в пивных дрожжах селен предотвращает преждевременное старение и благотворно влияет на работу органов желудочно-кишечного тракта, защищает от вирусов и злокачественных опухолей.

Бабушкина мудрость

Поскольку пивные дрожжи содержат большое количество нуклеиновых кислот, их не рекомендуется принимать: • пожилым людям; • при гиперчувствительности почек; • аллергикам (риск крапивницы и кожного зуда). Перед применением дрожжей проконсультируйтесь с врачом!

Сколько можно пить?

Принимают пивные дрожжи внутрь после еды.

С профилактической целью взрослым показан прием по 1 г 2–3 раза в сутки, детям от 3 до 7 лет – 1 раз в сутки по 1/4 г, детям от 7 до 12 лет – 2 раза в сутки по 1/2 г.

Если дрожжи не в таблетках, то взрослые принимают разведенные в половине стакана воды 2 ч. ложки в день, а дети – по 1 ч. ложке.

Курс приема – 1 месяц, после чего сделайте перерыв на 3 месяца.

Как влияют на вес?

Можно поправиться. Дрожжи повышают аппетит,

так как улучшают обмен веществ. Поскольку содержащиеся в пивных дрожжах аминокислоты участвуют в строительстве тканей, при наличии силовой нагрузки будет расти мышечная масса. Если же ваша пища не сбалансирована, а физические нагрузки отсутствуют, то вместо рельефных мышц получите жировую ткань.

Можно похудеть. Основная причина как лишнего веса, так и чрезмерной худобы – неправильный обмен веществ. Пивные дрожжи способны его нормализовать, поэтому при комплексном подходе (с физическими нагрузками) можно прийти к желаемому результату.

Мед

Пчелиный мед – это частично переваренный в зобе медоносной пчелы нектар. Мед улучшает самочувствие и цвет лица, борется с усталостью и продлевает молодость. В меде содержится до 80 % углеводов (глюкоза, фруктоза, сахароза), фолиевая кислота, провитамин А (каротин), витамины С, Е, К, B_1, B_2, B_6.

Всех излечит, исцелит

В меде есть все для поддержания роста и мышечной силы, что особенно важно для детей и пожилых, а также в период болезни.

Мед, разведенный в стакане чая или воды, принесет меньше пользы, чем тот, который просто положили на язык и рассосали. Мед, растворенный в воде, хорошо усваивают не все. А в горячем чае мед теряет свои целебные качества: его ценные компоненты разрушаются при температуре 40… 50 °С. Если же положить мед в кипяток, то получим лишь глюкозу и сахар.

Взрослая суточная доза меда – до 100 г, детская – до 50 г (в несколько приемов).

Одолеет грипп и простуду

Для профилактики простуды смешайте в равных количествах мед, сок хрена и лука. Принимайте смесь по 1 ст. ложке 3 раза

в день перед едой.

Для лечения воспалительных заболеваний носоглотки готовим смесь меда с соком алоэ. Срезанные нижние листья алоэ моем, нарезаем на кусочки и выжимаем сок. Мед разбавляем этим соком в соотношении 1:5. Пьем по 1 ч. ложке свежей смеси 3 раза в день до еды. При хронических воспалительных процессах такую смесь можно принимать до 2 месяцев подряд.

При простудных заболеваниях носоглотки целебный эффект будет больше, если смешать мед с настоем цветков липы, листьев мать-и-мачехи, травы душицы или плодов малины. Настой готовят из расчета: 1 ст. ложка травы и 1 ст. ложка меда на стакан воды.

При бронхите, фарингите и ларингите (воспалении верхних дыхательных путей) делаем медовые ингаляции. В стакан горячей воды добавляем 1 ст. ложку меда и вдыхаем пары в течение 15 минут. Полезно также по 15 минут жевать медовые соты (можно делать это дважды в день).

От гриппа поможет медово-чесночная смесь. Натираем зубчики чеснока на терке, в равных пропорциях смешиваем с медом и принимаем перед сном по 1 ст. ложке (запивая теплой, но не горячей водой).

Чтобы сбить температуру при гриппе, растворяем мед в молоке (1 ст. ложка меда на стакан теплого молока) или смешиваем с лимонным соком (на 100 г меда – сок 1 лимона).

Если упало зрение

При длительной работе за компьютером, болях в глазах, катаракте и воспалительных процессах оболочки глаза помогут медовые капли (мед образует защитную пленку, которая расслабляет мышцы глаз).

Для приготовления глазных капель берем жидкий липовый мед (липа – сосудорасширяющее средство) и чистую артезианскую воду. Смешиваем мед с водой в соотношении 1:10 и закапываем глаза сразу после утреннего умывания – это убережет глаза на целый день. Через 14 дней таких процедур делаем двухнедельный перерыв.

Показана для улучшения зрения также 1 ст. ложка липового меда утром натощак и перед сном. Эта процедура хороша не только для профилактики глазных болезней, но и для общего оздоровления организма. После 2–3 курсов получим стойкий эффект на ближайшие полгода.

Бабушкина хитрость

Рассасывать мед нужно до чистки зубов – во рту должна быть естественная микрофлора.

Для восстановления зрения и общего тонуса организма рекомендуются медовые ванны. Липовый мед наносим руками на шейно-воротниковую зону и втираем в кожу в течение 5 минут, до покраснения. Затем опять наносим мед и снова растираем до полного впитывания в кожу. Повторяем процедуру 2–3 раза, после чего в течение 10–15 минут принимаем ванну комфортной температуры (35 °С). Процедуру проводим 2 раза в неделю.

Бабушкин медовый рецепт для выздоровления

Для восстановления иммунитета после простуды и гриппа бабушка использовала редьку с медом. В широкой верхней части вымытой редьки вырезаем ямку, в которую заливаем 2 ст. ложки жидкого меда. Накрываем сверху плотной бумагой и настаиваем 3 часа. Принимать настой нужно по 1 ч. ложке 4 раза в день (до еды и перед сном).

Друг желудка

Ферменты входящие в состав меда стимулируют пищеварительные процессы и улучшают обмен веществ. В народной медицине мед заслуженно считается другом пищеварительного тракта. Мед убивает патогенную микрофлору и заживляет язвы на слизистой оболочке. Благодаря антисептическому эффекту мед помогает при гастрите, холецистите, панкреатите, язве желудка и двенадцатиперстной кишки.

При язвенной болезни нужно принимать в растворе теплой воды 30 г меда утром, 40 г днем и 30 г вечером (за 1–2 часа до еды или через 3 часа после еды).

Советик-секретик

Мед наилучшим образом заряжает мозг энергией, поэтому с утра вместо яичницы лучше съесть ложку меда. Дело в том, что для стимулирования мышечной деятельности белковая пища понадобится организму в 11–12 часов дня. А с 7 до 9 часов нужно «включить» мозг.

Полезен для печени и сердца

Мед – идеальное питание для печени, поскольку соотношение фруктозы и глюкозы в нем 1:1. Этот ценный продукт регулирует уровень сахара в крови и кровотворение, а также тканевое дыхание и деятельность нервной системы. Благодаря содержащимся в меде мощным антиоксидантам флавоноидам, мед защищает организм от болезней сердца и рака. Если в течение 2 месяцев принимать по 50 г меда в день, то общее состояние заметно улучшится.

Пробиотик и антидепрессант

Мед – отличный натуральный антидепрессант. Те, кто принимает его с утра, менее восприимчивы к стрессовым ситуациям и успешнее справляются с синдромом хронической усталости. Такие люди лучше адаптированы к напряженным рабочим будням, не страдают раздражительностью, агрессивностью и депрессивностью.

А еще мед – природный про-биотик, располагающий 10

видами лакто– и бифидобактерий. Благодаря такому «богатству» он восстанавливает полезную микрофлору организма и улучшает пищеварение.

Регенерирует кожу

Мед излечивает также кожные болезни и замедляет старение. При нанесении меда на рану в ней усиливается кровоток и отток лимфы. Рана промывается и дезинфицируется, в ней улучшается питание клеток и погибают микробы (стрептококки, стафилококки и пр.). Мед увлажняет и питает кожу. В качестве народного косметического средства можно использовать медовую воду для вечернего умывания (1 ст. ложка меда на 2 стакана теплой воды). Это разгладит морщины и сделает кожу бархатистой.

Крапива

Кто бы мог подумать, что этот обжигающий сорняк способен помочь нам на каждом шагу? При ослабленном иммунитете крапива стимулирует обмен углеводов и белков. Она обладает противомикробным действием, исцеляет раны, гнойники и язвы. Поможет крапива мужскому здоровью (восстановит потенцию) и женскому (облегчит менструальную боль и нормализует цикл).

Может многое

В крапиве содержится витамин К, улучшающий свертываемость крови, лечащий сосуды и оказывающий противовоспалительное действие, бета-каротин (повышает остроту зрения), а также витамины группы В, С, Е. В крапиве много кальция (причем в виде карбоната, который не нагружает почки), белка (вдвое больше, чем в бобовых), муравьиной кислоты, флавоноидов, дубильных веществ, железа, цинка, селена, меди, фосфора, хлора.

Крапиве под силу облегчить состояния при болезнях печени и мочевого пузыря, помочь при атеросклерозе и туберкулезе, остановить кровотечение и устранить темные круги под глазами.

Бабушкино зелье для женского здоровья

Сок из листьев крапивы накапайте в стакан с водой и принимайте по 1/2 ч. ложки в день – это нормализует месячные. Этим же составом можно пропитать ватный тампон, который подлечит эрозию шейки матки.

Для повышения потенции

Чтобы всегда быть в форме, мужчине надо пить чай из крапивы за 30 минут до еды: 2 ч. ложки с верхом листьев или корневищ крапивы залейте 250 мл кипящей воды, 5 минут кипятите, процедите и пейте.

От геморроя

При геморрое заварите стаканом кипятка смесь из 1 части листьев крапивы, 1 части душицы и 2 частей коры крушины. Дайте настояться 10 минут (в теплом месте) и пейте по 1/2 стакана 3 раза в день (курс лечения – 14 дней).

При запоре

Лечение крапивой займет две недели. Для приготовления отвара возьмите 3 части крушины и в равных долях листья крапивы и цветы тысячелистника. Залейте смесь 200 мл кипятка и настаивайте полчаса. Процедите. Принимайте по 1/2 стакана на ночь.

При гастрите

Облегчить состояние при гастрите можно комбинацией крапивы и других лекарственных трав. Четыре ложки смеси спорыша, зверобоя, листьев перечной мяты и крапивы залейте литром кипятка, укутайте полотенцем и настаивайте 2 часа. Принимайте в течение недели по 1 стакану 4–5 раз в день.

Залейте 1 л кипятка 4 ст. ложки смеси из листьев крапивы, подорожника, травы зверобоя и цветков ромашки аптечной. Принимайте в течение недели по 1 стакану в день.

Для повышения лактации

Чтобы было больше молока, кормящим мамам можно рекомендовать отвар из листьев крапивы и корней одуванчика. Смешайте их в равных долях, залейте 500 мл кипятка, проварите 15 минут, охладите, процедите и пейте по 1/2 стакана после еды.

Еще можно взять в равных частях листья крапивы, траву донника, укропа и плодов аниса, залить 400 мл воды и проварить.

Пить это снадобье надо дважды в день по 1/2 стакана после еды.

Бабушкина мудрость

Крапива – клад здоровья, однако и она имеет противопоказания:

- тромбофлебит, варикоз, густая кровь (может спровоцировать тромб);
- заболевания почек;
- гипертония;
- атеросклероз;
- беременность (возможна провокация выкидыша).

От перхоти

Для здоровья волос приготовьте отвар из листьев крапивы, мать-и-мачехи и корневища аира. Все ингредиенты берутся в равных долях, общий вес смеси – 100 г. Залейте смесь 1 л кипятка и варите 10 минут. Снимите с огня, укутайте полотенцем и дайте отстояться в течение часа. Остудите и процедите.

Мойте этим отваром голову 3 раза в неделю – перхоть исчезнет, а волосы станут крепкими и здоровыми.

Если перхоть сочетается с выпадением волос, раз в неделю втирайте в кожу после мытья головы этот настой: 1 ст. ложку крапивы залейте 1 л кипятка, дайте настояться 1–2 часа и процедите. Используйте это средство, пока проблема не исчезнет.

Для роста волос

Росту волос способствует маска из крапивы и болгарского перца. Смешайте 100 г измельченной травы крапивы, 1 натертый на средней терке болгарский перец и 500 мл уксуса. Влейте в эту богатую витаминами «икру» 500 мл воды и поставьте на полчаса провариться. Снимите с огня, охладите и отожмите. Мойте отваром голову без шампуня и мыла.

Для красоты волос полощите голову таким отваром: 200 г измельченных листьев крапивы залейте 500 мл уксуса и 500 мл воды, проварите 30 минут, остудите и процедите.

Для крови

Витаминное средство при малокровии и для нормализации обмена веществ готовится так: 2 ст. ложки крапивы залейте 200 мл кипятка, дайте остыть, через полчаса процедите и принимайте по 2 стакана 3 раза в день до еды.

От кровотечения поможет такой отвар: 1 ст. ложку крапивы залейте 200 мл кипятка, потомите на тихом огне 10 минут, остудите, процедите и выпейте вместо чая. Принимайте по мере необходимости.

Для лучшей свертываемости крови показан следующий рецепт: 2 ст. ложки крапивы залейте стаканом кипятка, проварите 10 минут, охладите и процедите. Принимайте по 1 ст. ложке 5 раз в день.

От подагры и ревматизма

Залейте стаканом кипятка 1 ст. ложку сухой крапивы, укутайте полотенцем и дайте настояться в течение часа. Процедите и принимайте по 1 ст. ложке 3–4 раза в день за полчаса до еды. При подагрических болях и остром ревматизме настой из крапивы облегчит состояние уже с первого приема.

При болях в мышцах поможет мазь из измельченных листьев крапивы (65 г), сливочного масла (500 г) и тертого хрена (35 г). Храните мазь в закрытой банке в холодильнике и используйте при обострении мышечных болей – мажьте ноющие места перед тем, как лечь спать.

Возьму твою боль

Крапива – отличное натуральное средство для обезболивания. Даже сильные приступы острой боли снимет такой отвар: 1 л кипятка залейте листья крапивы и кору крушины в равных частях, подержите на огне 10 минут и дайте настояться и охладиться. Процедите отвар через марлю и принимайте по 1 стакану в день.

Не кашляй

При изнурительном хроническом кашле попробуйте отвар из корней крапивы. Мелко нарежьте 20 г корней, 15–20 минут

проварите в 200 г сахарного сиропа, остудите, процедите и пейте по 1 ст. ложке 5 раз в день.

Противокашлевым средством является и чай из цветков крапивы двудомной. Щепотку цветков залейте 400 мл кипятка и дайте настояться. Пейте как обычный чай (можно с лимоном).

Для общего укрепления организма

Залейте 200 г листьев крапивы 500 мл водки, влейте в бутылку и поставьте на сутки на подоконник. Следующие 8 суток бутылка должна стоять в темном месте. После этого спиртовой настой крапивы сцедите и принимайте по 1 ч. ложке за полчаса до еды и по 1 ч. ложке на ночь.

Яблочный уксус

Еще древние вавилоняне делали из фиников в 5000 году до н. э. наряду с вином уксус. И с тех пор уксус используется не только в кулинарии, но и в качестве дезинфицирующего (антисептического) средства, в гигиенических, фармацевтических и медицинских целях.

Долой килограммы

Чтобы избавиться от лишних килограммов, разведите 1 ст. ложку уксуса в стакане теплой воды и пейте с утра натощак в течение месяца.

Уксусное полоскание

Если у вас кашель, грипп, тонзиллит или ангина, каждый час полощите горло слабым раствором яблочного уксуса. Для полосканий яблочный уксус нужно всегда разводить водой (1 ч. ложка уксуса на стакан воды).

Для волос и кожи

Поскольку PH уксуса близок к PH кожи, его хорошо использовать в косметических целях. Состояние жирной и проблемной кожи можно улучшить, протирая лицо раствором яблочного уксуса (1 ч. ложка на стакан воды).

Поможет уксусный раствор и при ожогах (термических и солнечных). Смочите им пораженные участки кожи, и боль утихнет.

Если волосы стали ломкими и блеклыми, ополаскивайте их после мытья в растворе яблочного уксуса. Избавит он заодно и от перхоти.

Природный антисептик

Яблочный уксус выручит при укусах насекомых и бытовых порезах. Можете заменить им перекись водорода, йод и зеленку.

Если сильно потеете, протирайте тело уксусом – это поможет

обуздать гиперфункцию потовых желез.

Вскочил прыщик? Не беда, если на кухне есть яблочный уксус. Протрите им проблемную кожу на ночь – к утру воспаление пройдет.

Яблочный уксус поможет и при натоптышах. Смочите уксусом хлебную горбушку и приложите этот натуральный компресс на ночь (зафиксируйте бинтом или наденьте носки).

Секреты здоровья и долголетия

Жизнь не прощает беспечного отношения к своему здоровью.
Народная мудрость
Здоровому и нездоровое здорово, а нездоровому и здоровое нездорово.
Народная мудрость
Секреты
здоровья и долголетия

Простуда

Самым «популярным» в народе недугом, без сомнения, переболел каждый. Это тот случай, о котором хоть песню пой: «Эх, раз, еще раз, еще много-много раз…» Переохлаждение, сквозняк, ослабление иммунитета из-за переутомления, недосыпания и авитаминоза – и вот она, очередная простуда, заявляет о себе заложенным носом и першением в горле, чиханием и кашлем, головной болью и слабостью, повышенной температурой и обострением хронических заболеваний… Но бабушкины напитки быстро поставят на ноги.

Малиновый чай с цветами липы

Из сухих цветков липы заварите чай, добавьте в него сухие ягоды и листья малины, настаивайте 30 минут. Если ягод малины нет, подойдет малиновое варенье.

Морс клюквенный или брусничный

Клюква и брусника уникальные средства по своим бактерицидным свойствам. Для приготовления морса разотрите ягоды с сахаром (3:1) и 2 ст. ложки смеси залейте 500 мл теплой воды.

Шиповниковый чай

Шиповник идеальный источник витамина С. Измельченные

сухие плоды (3 ст. ложки) залейте 500 мл кипятка и оставьте в термосе на ночь. Утром процедите и пейте по 1/2 стакана 4 раза в день за 30 минут до еды.

Ромашковый чай

Ромашка – мягкое противовоспалительное средство. В сочетании с липой и медом является хорошим противопростудным средством. По 1 ч. ложке цветков ромашки и липы заварите 1 стаканом кипятка, дайте с полчаса настояться и процедите. Пить по 1/3 стакана 3 раза в день до еды. Можно добавить мед.

Чай с медом и лимоном

Простудившись, приготовьте некрепкий черный или зеленый чай, в который добавьте 1 ч. ложку меда и пару колечек лимона. Очень важно не добавлять мед и лимон в кипяток, чтобы сохранить их полезные свойства.

Имбирный чай с лимоном

Этот напиток укрепит иммунитет и повысит работоспособность. Смешать 1 стакан горячей воды с 1 ст. ложкой меда, 1 ст. ложкой сока лимона, 1/2 ч. ложки измельченного имбирного корня и щепоткой корицы. Можно добавить в чай немного сухих измельченных листьев мяты.

Бабушкина мудрость

Чрезмерная чистота в доме вредна, особенно для детей. Стерильная среда, которой заботливые мамы стремятся окружить своих малышей, наносит урон иммунной системе организма – не позволяет закаляться и выстраивать защиту.

Горячее молоко с минеральной водой

Если появился кашель, приготовьте горячее молоко со щелочной водой («Боржоми») или добавьте в молоко щепотку пищевой соды. Этот напиток будет способствовать отхождению мокрот.

Молоко с чесноком

Это экстренное средство поможет встать на ноги за одну ночь. В теплое молоко нужно добавить 10 капель сока чеснока и выпить на ночь.

Компот из сухофруктов

Отвар из сухофруктов обладает общеукрепляющим и смягчающим действием при простуде. Перебрать 100 г сухофруктов, крупные фрукты нарезать. Все тщательно промыть в теплой воде. Сначала варить яблоки и груши до мягкости в течение 30 минут, добавив сахар (3 ст. ложки на 1 л воды), затем – урюк и чернослив, а за 5 минут до окончания варки добавить изюм и курагу. В готовый компот можно положить мед и выдавить сок лимона или апельсина.

Кашель

Кашлять при болезнях верхних дыхательных путей нужно! Через кашель организм удаляет накапливающуюся в легких слизь – чистит бронхи и выводит бактерии и вирусы. Наша задача – не дать себе засохнуть. Не высохнуть мокроте поможет прохладный воздух и питье.

Бабушкины средства

Народные средства, успокаивающие сухой кашель и боль в горле, всегда помогали членам нашей семьи:

• вода с соком лимона (1 ч. ложка сока на стакан воды);

• свекольный сок с уксусом (свеклу натирают на терке, отжимают сок и добавляют 1 ч. ложку уксуса 9 %);

• вода (1 стакан) с содой, солью (по 1 ч. ложке) и йодом (3–4 капли);

• морковный сок с медом (к свежевыжатому морковному соку добавляют 1 ч. ложку меда, разбавив водой 1:1).

Компрессы от кашля

Компрессы подходят для облегчения влажного кашля, когда отхаркивание затруднено.

Жидкий мед на пользу пойдет

Жидким медом намажьте грудь, накройте пергаментной бумагой и теплым одеялом.

Компресс с горчицей

Смешайте по 1 ст. ложке горчичного порошка, сока редьки и меда, выложите на марлю и завяжите шерстяным платком.

Бабушкина мудрость

При лечении кашля у ребенка нельзя добавлять

в компресс, контактирующий с кожей, спирт или уксус – это может привести к отравлению.

Разогревающие компрессы нельзя делать при высокой температуре, а также накладывать на область сердца (как спереди, так и сзади).

Картофельное пюре с водкой

Картофельное пюре разделите на 2 части и поместите каждую в полиэтиленовый пакет, придайте форму лепешки, приложите к груди и спине, обмотайте теплым шарфом или полотенцем.

Советик-секретик

• Компрессы следует держать на теле до появления ощущения тепла.

• После снятия компресса желательно находиться под одеялом еще в течение часа.

Растительное масло для прогревания

В подогретом (если нужно) на водяной бане до комнатной температуры растительном масле смочите полотенце, оберните им грудную клетку, накройте пергаментной бумагой и оставьте на несколько часов для прогрева.

Правила полоскания

• Полоскать горло нужно теплым раствором или отваром до 10 раз в день.

• Полоскания показаны при сухом кашле если он сопровождается болью в горле.

• Глотать жидкость для полоскания нельзя.

Народные микстуры

Смеси, настойки и отвары домашнего приготовления всегда лучше аптечной химии.

Чай из бузины

От кашля поможет чай из сухого цвета черной бузины с медом (1 ч. ложка цвета бузины на 1 л воды и 1 ч. ложка меда на 1 стакан кипятка). Пить можно стаканами, как чай.

Бабушкина мудрость

Тяжесть лечения зависит от количества лекарств, которыми вы спасаетесь от болезни: чем больше таблеток и микстур вас лечит от кашля, тем больше ампул и шприцов понадобится для борьбы с осложнениями.

Фитосбор

Для растительного отвара можете взять листья мать-и-мачехи и душицы корни алтея и солодки, цветы ромашки и липы, плоды и листья малины. Измельченный сбор (в любой комбинации) залейте кипятком, настаивайте 2 часа, процедите, добавьте мед (1 ч. ложка на стакан воды) и принимайте по 1/2 стакана 3 раза в день.

Луковый сок с медом

Мелко нарезанную луковицу смешайте с 1 ч. ложкой меда или сахара и оставьте на ночь. Образовавшуюся жидкость выпейте в течение дня небольшими порциями.

Теплое молоко с минералкой

Теплое молоко разбавьте минеральной щелочной водой (1:1), добавьте мед (1 ч. ложка на 1 стакан молока).

Бабушкин ингалятор от кашля

Чтобы соорудить ингалятор собственного производства, возьмите неширокий полиэтиленовый флакон высотой 10 см и сделайте для прохода воздуха в дне отверстие (со спичечную головку). Разрежьте луковицу, как на зажарку, засыпьте ее во флакон и вставьте горлышко в рот. Каждый день процедура

должна занимать не менее 15 минут: ртом воздух вдыхайте, носом выдыхайте. Курс лечения – 2–3 недели.

Горчичники не устарели

Старое проверенное средство и сегодня применяется в лечении простудных заболеваний. В комплексе с назначенными врачом препаратами горчичники помогают при кашле и ОРЗ, бронхите и пневмонии. Они способствуют разжижению и отхождению слизи из бронхов и легких, а значит, не могут устареть. Лучше всего проводить эту тепловую процедуру перед сном. Поставить горчичники, выпить чай с малиной или медом, лечь в постель и укрыться одеялом.

Бабушкина мудрость

Горчичники нельзя использовать при туберкулезе, онкологических заболеваниях и аллергии.

Нельзя ставить горчичники на область сердца и позвоночник.

Насморк, заложенный нос

На улице лето, а в доме простуда? В нашей семье это обычное дело. В жару открываем окна-двери, в каждой комнате – по вентилятору, а ванна весь день наполнена холодной водой – плюхнешься, разгоряченный, и как заново родился… Но за свежесть платим насморком. Потливость и переохлаждение – плохие союзники. Особенно если в этом ряду еще стоят недосыпание и переутомление. Простуде только и нужны прорехи в защитных силах организма. Бабушкины средства в борьбе с насморком и заложенностью носа – чеснок, лук, мед и лимон.

Бабушкины ингаляции

Спасительный дым

Разберите головку чеснока на дольки, высвободите сердцевину, сухой стержень с остатками корешков.

Конец этого стержня поднесите на 2 секунды к пламени, сразу же задуйте и вдыхайте выделяемый дым от тлеющей сердцевины.

Луково-чесночный дуэт

Натрите 2 ст. ложки лука или чеснока, уложите на дно стакана, стакан поставьте в кружку с горячей водой и накройте воронкой из плотной бумаги. Узкий ее конец приложите к носу и вдыхайте испарения каждой ноздрей по 10 минут. Повторяйте процедуру до 4 раз в день.

Бабушкина хитрость

Полезно вдыхать горячие пары отвара из свежих или сушеных ягод земляники или малины.

Эх, картошка, в кожуре уголек

Хорошо помогает горячий картофель, сваренный «в мундире». Горячую картофелину нужно быстро катать по лбу, носу, ушам, а потом разрезать и приложить одну половину ко лбу, другую – к крыль ям носа. Желательно прокатать 3 картофелины в день. После каждой процедуры на лоб надевайте повязку из мягкой шерсти.

Советик-секретик

Для проведения ингаляций можно использовать мятное и эвкалиптовое масла.

Чем закапать нос?

Масляные капли

Для приготовления масляного настоя лука очищенную и измельченную луковицу залейте 3–4 ст. ложками рафинированного подсолнечного масла. Дайте смеси настояться (2 часа) и используйте по мере надобности на протяжении нескольких дней: закапывайте масляным настоем лука носовые

ходы по 2–3 капли 3 раза в день.

Советик-секретик

Сразу после закапывания наступит значительное облегчение дыхания. Но не злоупотребляйте этой процедурой, иначе средство потеряет свою силу из-за привыкания слизистой носа.

При закапывании откиньте голову назад, а потом слегка помассируйте крылья носа.

«Ядреные» турундочки

Соком лука или чеснока пропитайте кусочек ватки и заложите поочередно в левую и правую ноздри на 10 минут. Повторяйте процедуру 3 раза в день в течение 2–3 дней.

Облепиха вылечит лихо

Смешайте 30 г облепихового масла, 20 г сока свежей календулы, 15 г растопленного масла какао, 10 г меда, 5 г прополиса. При насморке смочите в этом составе ватку и введите ее в нос на 20 минут.

Капустно-медовые капли

Натрите на мелкой терке небольшую луковицу, добавьте 1 ч. ложку меда и 1 ст. ложку капустного сока. Отжатый сок, разбавленный пополам с водой, служит замечательными каплями в нос.

Мед и эвкалипт насморк излечит

Смешайте 1 ч. ложку меда, 3 ч. ложки свекольного сока и 1 ч. ложку эвкалиптового масла. Закапывайте по 2 капли в каждую ноздрю 3 раза в день.

Носик, не сопи

Приготовьте смесь сока свежих корнеплодов (морковь, картофель, красная свекла) с медом (3:1). Полученный раствор

закапывайте в нос по несколько капель до 5 раз в день.

Исцелиться? Не вопрос: промывайте чаще нос

3 ст. ложки мелко нарезанного репчатого лука залейте 50 мл теплой кипяченой воды, добавьте 1 ч. ложку меда, размешайте до растворения, настаивайте 30–40 минут, процедите и используйте для промывания носа или закапывайте в нос 4–5 раз в день по 4–6 капель в каждую ноздрю.

Свекольно-морковные капли

Натрите на терке по 1 моркови и красной свеклы. Отожмите сок на марле, добавьте растительное масло (1:1) и несколько капель чесночного сока. Полученным лекарством закапывайте нос (по 2–3 капли в каждый носовой ход) 3 раза в день до выздоровления.

Безвредное лекарство

Помогает при насморке сок свежих листьев мать-и-мачехи. Потрите свежие листья, выжмите сок и по 2–3 капли закапывайте в каждую ноздрю 3 раза в день.

Зеленые доктора

3 раза в день смазывайте в носу соком свежего листа алоэ или закапывайте в каждую ноздрю по 3–5 капель.

Закапывайте в нос 3 раза в день по 3 капли свежего сока листьев золотого уса.

Промывание носа…

…чистой талой водой

Хорошо помогает промывание носа чистой теплой талой водой. Наполните горсть руки водой и втяните ее поочередно в одну и другую ноздри, пока вода не попадет в рот.

…талой водой с морской солью

Промывайте нос при насморке и заложенности талой водой с морской солью из расчета 1 ч. ложка соли на 1/2 стакана теплой воды. Затем закапайте в каждую ноздрю по 5 капель сока алоэ и воды, зажимая нос и несколько раз наклоняя голову вперед-назад. Закончив процедуру, высморкайтесь. Затем повторите промывание еще 2 раза.

…подсоленным настоем календулы

Ежедневно по 2 раза в день промывайте носовые ходы подсоленным настоем календулы (можно добавить 3 капли эвкалиптового масла). Теплый раствор втягивайте ноздрями, чтобы он попал в рот, и выплевывайте. Желательно за один раз пропустить через нос 1/2 л настоя.

…отваром из эвкалипта и алтея

При насморке хорошо помогают отвары из листьев эвкалипта и алтея. Готовить отвары нужно отдельно: на 1 стакан кипятка 10 г измельченных листьев эвкалипта, на 20 г листьев алтея

также 1 стакан кипятка. Проварите их 5–10 минут и процедите. Смешайте отвары в равных пропорциях, залейте в заварочный чайник и промывайте нос 5–6 раз в день по 2–3 раза в каждый ход.

Лечение холодом

При насморке, головной боли и воспалениях гортани поможет охлаждение затылка (эта процедура также приводит в норму внутричерепное давление и сердечную деятельность). Лежа на спине, опустите голову в таз с холодной водой. Слой воды должен составлять 4 см. Продолжительность процедуры – 1–3 минуты. Прибегайте к ней 1–2 раза в день.

Как отличить аллергию от простуды?

Симптомы поллиноза часто очень похожи на симптомы простуды. В то же время есть ряд признаков, по которым аллергию можно отличить от простуды:

• если вы находитесь дома, то симптомы ослабевают и усиливаются вновь, как только выходите на улицу;

• в дождливый день ваше состояние заметно улучшается;

• нездоровое состояние продолжается дольше недели, в то время как простуда обычно за это время проходит;

• обычно с утра состояние гораздо хуже, чем по вечерам;

• температура не повышается.

Массаж при заложенности носа

При заложенности носа нужно потереть участок кожи у крыльев носа – так вы воздействуете на синусовые пазухи.

Поставьте указательный палец на яремную впадину в основании шеи между ключицами и аккуратно надавливайте на нее несколько минут движениями вниз и внутрь.

Как облегчить жизнь в «чихательный» период?

• Постарайтесь в период аллергии не выходить из дома до 11 часов утра.

• Занавешивайте открытые окна мелкой сеткой.

• Надевайте на улицу солнечные очки: яркое солнце может раздражать глаза и усугублять состояние аллергика.

• По возвращении с улицы промывайте нос и глаза водой.

• Регулярно проводите влажную уборку.

• В период обострения откажитесь от парфюмерии и косметики.

Заложенный нос – причина храпа

Перед тем как лечь спать, убедитесь, что носоглотка чистая. Чтобы очистить носоглотку, используйте раствор морской соли или сосудосуживающие капли – это подсушит нос. Этими же средствами от храпа прополощите на ночь горло, чтобы уменьшить отечность.

Ложитесь спать на боку и обязательно на подушку!

Бабушкина мудрость

Храп не только мешает выспаться вам и окружающим, но еще и представляет угрозу для жизни: он может привести к кислородному голоданию тканей организма и даже к остановке дыхания.

Ангина

Вылечить ангину бабушкиными средствами можно на любой фазе заболевания.

Лимон и свекла

Сделайте кашицу из тертой свеклы, предварительно залив ее кипятком в соотношении 1:1. Закройте крышкой и настаивайте 6 часов. Полощите этим настоем горло каждые 2 часа. Для усиления эффекта можно добавить 1 ст. ложку уксуса 6 %.

В течение трех дней выпивайте утром и вечером свежевыжатый сок лимона (3 лимона на 3 дня).

Полоскание с йодом

При первых признаках ангины бабушка готовила такое полоскание: на 1 стакан теплой воды 5–6 капель йода.

Можно полоскать горло 4–5 раз в день.

Капустный компресс

Каждые 2 часа прикладывайте новый капустный лист к горлу и бронхам, обматывая шерстяным шарфом.

Или сделайте для компресса капустную кашицу – очень помогает для снятия жара и боли.

Девясил для больного горла

Бабушкин рецепт лечения больного горла: залейте 500 мл

водки 50 г корней девясила и настаивайте 3 дня. Когда настойка будет готова, 1/2 ч. ложки залейте в горло так, чтобы она равномерно распределилась по обеим сторонам, и прокашляйтесь. Процедуру повторяйте через каждый час, пока не почувствуете облегчение.

Бабушкина мудрость

Запивать настойку из девясила водой нельзя, как и нежелательно в день лечения разговаривать.

Подарок от пчелы

Самое доступное и эффективное народное средство для лечения воспаления горла – прополис. Есть несколько способов его применения.

Бабушка успешно лечила ангину, бронхит и затемнения в легких при помощи ингаляции. В 1 л кипятка добавьте 1 ст. ложку настойки прополиса, заверните полотенцем, оставляя небольшое отверстие, через которое вдыхайте пары. На вдохе задержите дыхание на пару секунд, чтобы целебные микроэлементы осели в легких. После 2–3 сеансов начнет выделяться мокрота.

Жуйте по 2 г прополиса после еды – 6 г в день. Будет жечь во рту – значит, от лечения есть толк. А еще можно полоскать воспаленное горло настойкой прополиса. Для этого разведите на 100 г спирта 30 г измельченного прополиса и настаивайте в темном месте 1–2 недели.

Бабушкина хитрость

Лучший способ измельчить прополис – заморозить его и растолочь молотком.

«Холодный кипяток»

Этот бабушкин метод заключается в следующем. Вскипятите в металлической кружке или кастрюльке 1 л воды, поставьте в тарелку с холодной водой и накройте крышкой. Когда кипяток остынет, целебная вода будет готова к употреблению. Полощите ею 3–4 раза в день горло и выпивайте то, что останется. Курс лечения – 10 дней. После 5-дневного перерыва лечение можно повторить для закрепления эффекта и профилактики.

Орех с чесноком

Горсть сухарей залейте кипятком и добавьте очищенную головку чеснока. Когда они пропитаются водой, слейте воду, а сухарики с чесноком быстро переложите в хлопчатобумажный чулок или носок. Приложите его к горлу и держите до снятия боли. Такой компресс лучше делать на ночь. Через 2 дня будете здоровы.

Компресс с золой – болезнь долой

Вместо сухариков используйте в лечении ангины золу. Раст ворите горсть золы в кипятке бросьте туда же очищенную головку чеснока, выньте через 5 минут, переложите в носок и приложите к больному горлу. Обмотав шею шерстяным шарфом, ложитесь с этим компрессом спать. Утром от ангины останутся одни воспоминания.

Компресс из грецкого ореха

Один грецкий орех разделите на 2 части. Уберите ядра а в скорлупу вдавите тертый чеснок. Приложите орех к ладоням у большого пальца и закрепите бинтом такой компресс работает несколько часов.

Лечение горла маслом

• Смазывайте воспаленные гланды смесью масел эвкалипта, пихты и чайного дерева (1:1:2).

• Полощите горло каждые 3 часа теплой водой (40 °С) с 3 каплями чайного дерева.

• Принимайте внутрь 3 капли пихтового масла (1 раз в день). Пихтовое масло капните на гланды с помощью пипетки, ватного тампона или шприца. Повторите до 5 раз в день с интервалом 4 часа.

• При ангине носите на шее аро-мамедальон с маслом пихты, эвкалипта и чайного дерева (1:1:2).

Бронхит

Бабушка всегда помнила, что заболевание бронхов чаще протекает при одновременном поражении слизистой носа, носоглотки, гортани и трахеи, а потому комплексно лечила верхние дыхательные пути в целом.

Целебный «ликер»

Смешайте и взбейте 1 яйцо, 2 ст. ложки сгущенного молока и 2 ст. ложки коньяка. Добавьте 160 мл горячей кипяченой воды, размешайте и выпейте. Потом примите ванну с 1/2 стакана питьевой соды (процедуру проводить перед сном).

Питье при надрывном кашле

Что только ни делали врачи, чтобы вылечить хронический дедушкин бронхит, который с фронта допекал его надрывным кашлем. Ничего не помогло. А потом бабушке соседка посоветовала давать больному молоко с лоем (козьим жиром) и медом. И дедушка выздоровел!

Вскипятите 300 г молока, добавьте 1 ст. ложку лоя (козьего жира) и 1 ст. ложку меда. Пейте 10 дней горячим утром и вечером.

Редька с сахаром

Редьку нарежьте кубиками, положите в кастрюлю и посыпьте сахаром. Процедите, выбросьте редьку, а жидкость слейте в бутылку.

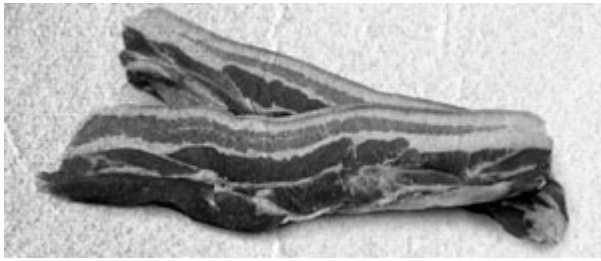
Давайте при бронхите детям по 2 ч. ложки 3–4 раза в день перед едой и на ночь.

Выручит сало

Сальную сетку свиного жира (здор) растопите в духовке, слейте в банку и охладите. Добавляйте 1 ст. ложку растопленного сала на 1 стакан горячего молока и пейте горячим.

А еще бабушка делала такую мазь для растирки: смешайте

растопленное свиное сало со скипидаром (2:1) и втирайте в грудь досуха.



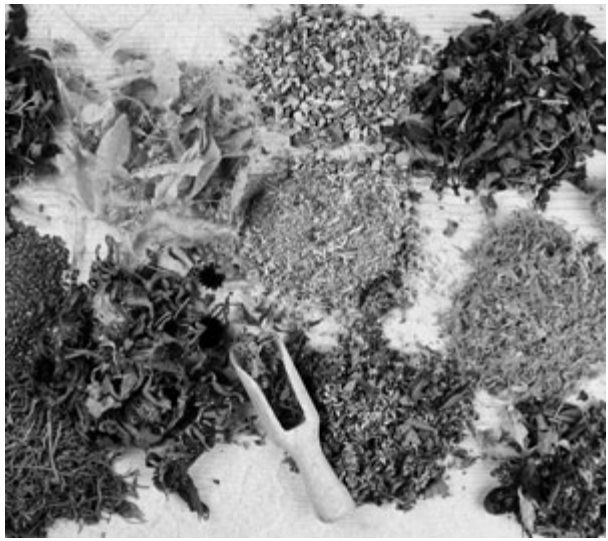
Винная настойка

В 500 мл красного вина положите 4 больших листа алоэ. Настаивайте 4 дня и принимайте при хроническом бронхите по 1 ч. ложке 3 раза в день за 30 минут до еды.

Сладкая микстура

Принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день за 30 минут до еды

такую микстуру: на 1 стакан измельченных листьев алоэ 300 г меда, 150 г березовых почек, 50 г липового цвета и 200 мл оливкового масла. Смесь проварите на водяной бане. Отдельно в двух кружках воды уварите березовые почки и липовый цвет (кипеть должны 2 минуты). Влейте процеженный и остывший отвар в остывший мед, размешайте и разлейте в две бутылки, в каждую добавив такое же количество оливкового масла (на 500 мл отвара 500 мл оливкового масла). Храните лекарство в прохладном месте, а перед употреблением взболтайте.



Советик-секретик

Перед использованием алоэ не поливайте до среза 3 дня, а промытые листья положите в темное и холодное место. И не забывайте, что мед при температуре выше 45 °С теряет свои целебные свойства.

Сосновые почки с медом

Сосновые почки соберите, когда они отросли на 3–5 см, промойте холодной водой и измельчите. Залейте 1 кг почек 4 л воды и кипятите в эмалированной посуде 15 минут. Процедите, дайте отстояться и снова процедите. Добавьте 10 г спиртовой вытяжки прополиса, 1 кг меда, перемешайте и нагрейте до 40 °С. Потом охладите, перелейте в бутылку и храните в укупоренном виде в прохладном месте. Принимайте по 1 ч. ложке перед едой.

Рецепты с чистотелом

Во время цветения чистотела выжмите 100 мл сока и вылейте в бутылку водки. Настаивайте 10 дней. Пейте по 1 ст. ложке за 30 минут до еды 3 раза в день в течение двух недель.

Выжмите 200 мл сока чистотела, добавьте 1,5 кг растопленного меда, смешайте и принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день за полчаса до еды.

Придорожный доктор

Во время цветения подорожника выдавите 200 мл сока и смешайте с ним 1 кг растопленного или жидкого меда. Пейте по 50 г 3 раза в день.

Настойка из столетника

350 г столетника пропустите через мясорубку, добавьте 500 мл меда и 750 мл красного виноградного вина. Поставьте на 10 дней в темное место. Принимайте по 1 ст. ложке 14 дней, а для лечения хронического бронхита – 1,5 месяца по 1 ч. ложке 3 раза в день за 2 часа до еды. Через 3 месяца лечение при необходимости повторите.

Гоголь-моголь

Поможет при бронхите и гоголь-моголь натощак: 2 яичных желтка разотрите добела с 4 ст. ложками сахара.

Молоко с шалфеем

В 1 стакан молока добавьте 1 ст. ложку шалфея вскипятите процедите и повторно вскипятите. Принимайте в горячем виде перед сном.

Чеснок и лук от семи недуг

Измельчите 1 головку чеснока и 10 луковиц, залейте 1 л молока и варите до мягкости. Добавьте 1 ст. ложку меда и 1 ч. ложку сока мяты. Принимайте по 1 ст. ложке каждый час в течение дня.

Бабушкина хитрость

Если морковный сок смешать с молоком 1:1 и принимать в теплом виде 5 раз в день, бронхит отступит.

Отит

Отит – это грозное воспаление какого-либо отдела уха. Бывает отит внутренний, средний и наружный. Если это заболевание не лечить, оно может развиться в тугоухость и глухоту, которые будут развиваться незаметно. Бабушкины рецепты борьбы с отитом доступны каждому.

Белковые капли

Сварите вкрутую 2 куриных яйца, не позволяя им треснуть. Когда яйца сварятся, ополосните их холодной водой и почистите. Отделите белок от желтка (желток можно съесть), заверните белок в плотную хлопчатобумажную ткань и, не давая остыть, сожмите его, чтобы закапала жидкость. Белок раскрошится, но важно следить, чтобы он не попал в выжатую жидкость. Целебные капли нужно закапывать (теплыми) в уши при отите.

Лавр-победитель

Облегчит состояние при отите (а это отдающая в голову тупая или резкая боль) отвар лаврового листа. В эмалированную кастрюлю влейте 1 стакан воды, бросьте 5 лавровых листов, доведите воду до кипения и, сняв кастрюлю с огня, укутайте ее на 2 часа. Капайте в больное ухо 10 капель теплого отвара и пейте его же по 2–3 ст. ложки 2–3 раза в сутки.

Гераневый настой

В деревнях от отита и глухоты моют голову настоем из травы герани болотной: 50 г травы залейте 3 л холодной воды и настаивайте 3 часа. Перед мытьем головы добавьте к настою 1–2 л теплой воды и вымойте голову и уши.

Золотится роза чайная

20 цветков роз (можно сухих) залейте 100 г кипятка и через 30 минут отожмите лепестки. В настое растворите 10 г мумие и добавьте 5 капель розового масла. Поставьте этот раствор на

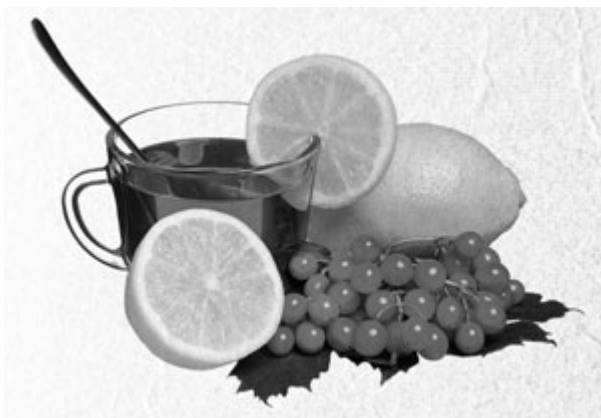
водяную баню и выпаривайте до тех пор, пока останется половина объема. Закапывайте в течение 2 недель на ночь теплым по 3 капли в ухо.

Миндальный тампон

Поможет при отите и масло миндаля (смазывайте аптечным маслом тампон и вставляйте на 2 часа в больное ухо).

Луковые капли

Снять воспалительный процесс в ухе поможет сок лука. Положите на ночь в уши смоченные свежеприготовленным соком ватные тампоны.



Домашнее чесночное масло

Это лучшее домашнее средство от отита сохраняет свою активность в течение 3 месяцев (храните в холодильнике в темной посуде плотно закрытым). Возьмите 1 ч. ложку масла на 1 зубчик чеснока. Мелко нарежьте 1–2 головки чеснока и заполните 3/4 стакана. Переложите нарезанный чеснок в большую миску, добавьте при постоянном помешивании 3/4 стакана очищенного растительного масла, закройте смесь стеклянной крышкой и поставьте на солнечный свет на 10 дней, аккуратно перемешивая 2–3 раза в день. На 11-й день смесь процедите, добавьте 3 капли глицерина, перелейте в бутылку из темного стекла с плотной пробкой и поставьте в холодильник. Закапывайте в ухо по 5 капель на ночь.

«Небесный барабан»

С воспалением уха поможет справиться специальное упражнение. Делать нужно вот что:

• закройте уши ладонями так, чтобы пальцы рук сомкнулись на затылке;

• не отрывая ладоней от ушей, 12 раз барабаньте всеми пальцами по затылку;

• сильно и медленно 12 раз сожмите уши ладонями и столько же раз резко отведите руки от ушей;

• вставьте указательные пальцы в уши, подвигайте ими 3 раза вперед-назад и выньте пальцы из ушей.

Советик-секретик

Цикл упражнений для ушей нужно проделать трижды. Это улучшит слух, снимет шум в ушах и метеоспазмы.

Головная боль

Хорошо, если голова кружится от любви! Но бывают и более прозаические причины головокружений и головных болей – смена погоды, приближение месячных, переутомление или недосыпание. Тогда бороться с недугом помогут народные средства.

У природы нет плохой погоды

Если сосуды реагируют на перемену погоды, или голова разболелась от усталости, попробуйте бабушкин массаж.

Советик-секретик

При метеозависимости откажитесь от употребления крепких алкогольных напитков и ограничьтесь в курении. В дни магнитных бурь снижайте физическую нагрузку, налегайте на растительную пищу, кисломолочные продукты и нежирное мясо.

Разделите голову надвое

Надавливайте круговыми движениями линию, которая начинается между бровями, проходит через лоб, волосистую часть головы и заканчивается у основания черепа. Особенно тщательно поработайте с болезненными точками.

При чем тут пальцы?

Резкую головную боль бабушка снимала разминанием пальцев рук. Начинайте с большого пальца, постепенно переходя к мизинцу. Упор делайте на верхние части пальцев у ногтя. Сначала разомните пальцы на одной руке, потом – на другой.

Места надо знать

Сильно надавите виски, переносицу и ямочки у внешних уголков глаз. Уделите каждой зоне по 1 минуте (даже если боль уже прошла).

Съешьте и выздоровейте

Вкусное лекарство от метеозависимости – темный виноград.

В его кожуре есть растительный пигмент меланин, который и повышает адаптацию организма к неблагоприятным факторам внешней среды.

Грибная настойка

Для лечения головной боли у бабушки всегда была припасена настойка из белых грибов. Вы ее тоже можете приготовить. В банку положите только шляпки боровиков и доверху залейте их водкой. В теплом темном месте оставьте настаиваться 3 недели. Процедите и пейте 3 недели по 1 ч. ложке 3–4 раза в день перед едой.

Имбирь против тошноты

Если от головной боли тянет на рвоту, пожуйте корень имбиря.

Живая вода

Выпейте стакан теплой воды (не горячей и не холодной) – это сделает кровь более жидкой и снимет спазм сосудов.

От головной боли помогут 1–2 стакана сладкого компота из сухофруктов, чашка кофе или чая с лимоном.

Дружите с овощами

Снять ноющую головную боль помогут капустные листья – приложите их внутренней стороной к вискам и на макушку.

От сильной головной боли избавит свекла. Намо чите в соке ватные диски и приложите к ушам. Эффект будет уже через 5 минут.

Дышите глубже

Сделайте паровую ингаляцию из воды и яблочного уксуса, смешав их в равных долях. Испарениями нужно дышать около 5 минут, хотя боль проходит обычно раньше.

Лежать лучше, чем стоять

Примите лежащую или полулежащую позу, расслабьтесь, закройте глаза и побудьте в тишине и спокойствии. При этом голову повяжите шарфом так, чтобы спереди он укрывал брови, а сзади проходил под затылком, – это улучшит кровоток, и головная боль быстро пройдет.

Внимание вискам

Проверенное средство от резкой головной боли – лимон. Разрежьте его надвое и приложите половинки мякотью к вискам.

Натрите виски кашицей из измельченного в давилке чеснока.

Поможет изюм

Если причина головной боли – волнение и раздражительность, замочите на ночь в холодной воде горсть изюма и утром выпейте.

Мы то, что едим

• Чтобы не болела голова, мозгу нужен лецитин. Поэтому не забывайте включать в рацион сою, зерновые культуры, пивные дрожжи, яйца, печень, арахис и рыбу.

• Салат, овощи, цельнозерновой хлеб – продукты от головной боли. Пищевые волокна, содержащиеся в «грубой» пище, действуют на наш организм как хорошая щетка.

• Чаще готовьте блюда из морской рыбы – она богата полиненасыщенными жирными кислотами, которые защищают кровеносные сосуды и нормализуют артериальное давление.

Бабушкина мудрость

Голод тоже может спровоцировать головную боль и головокружение. Если чувствуете, что пора подкрепиться, не откладывайте перекус в долгий ящик, иначе будете бороться с тошнотой и мигренью.

Нарывы, фурункулы

В переводе с латинского «abscessus» означает «нарыв». Причина образования гнойничков, по мнению бабушки, – в ослаблении защитных свойств организма. К нему могут привести нарушения обмена веществ и желудочно-кишечные расстройства, жесткая диета и авитаминоз, сахарный диабет и истощение вследствие заболевания, стресс и переохлаждение, несоблюдение правил гигиены и повреждения кожи.

Бабушкины компрессы

Загляните в свой холодильник – наверняка там найдутся чеснок и картофель. А ведь это главные помощники в борьбе с нарывами. Остановить рост фурункула поможет **чесночный компресс**: до 4 раз на день прикладывайте выдавленный в марлю чеснок к месту воспаления (накройте пленкой и закрепите на очаг созревания фурункула на несколько часов, поменяв впоследствии компресс на новый).

А вот как готовится **картофельный компресс**. Очищенную от кожуры картофелину натрите на средней терке. Сложите марлевую салфетку 4–5 раз, положите на нее протертый картофель и прибинтуйте к пораженному участку кожи. Через два часа смените картофельный компресс на свежий.

Помогут лук и мыло

Можно также вытягивать гной луком с мылом. К запеченной в шелухе луковице добавьте тертое хозяйственное мыло, взбейте в однородную массу и приложите с помощью марлевого тампона на вызревший фурункул (закрепите лейкопластырем на ночь).

Советик-секретик

Всем людям, склонным к образованию фурункулов, нужно принимать душ с антисептическим мылом.

Травы от нарывов избавят

Возьмите поровну корень лопуха, корень девясила и листья грецкого ореха, все измельчите и перемешайте. 1 ст. ложку смеси залейте 1 стаканом крутого кипятка, кипятите 10 минут, дайте остыть и процедите. Пейте по 1 стакану отвара через каждые 3 часа.

А еще бабушка очень любила использовать дымянку лекарственную. Сок из этой свежей травы используйте в качестве примочки. А хотите – приготовьте мазь: высушенную траву дымянки лекарственной разотрите до порошкообразного состояния. Смешайте 1 ст. ложку порошка с 50 г вазелина и смазывайте места высыпаний.

Выгоняем болезнь изнутри

Приготовьте травяную смесь из взятых поровну листьев грецкого ореха, листьев земляники, травы череды и фиалки трехцветной. В литре кипятка заварите 50 г смеси, дайте настояться 30 минут, процедите и пейте по 1/2 стакана 5–6 раз

в день.

Полезно употребление настоя травы глухой крапивы (яснотки белой). 1 стаканом кипятка залейте 1 ст. ложку травы. Настаивайте в течение 5 минут. Пейте как чай.

Бабушкина «мазь» при высыпаниях

При гнойничковых кожных высыпаниях на лице залейте 200 мл кипятка 1 ст. ложку корней цикория, кипятите на умеренном огне до тех пор, пока не выпарится половина объема.

Остудите и процедите, смешайте с несоленым топленым маслом в соотношении 1:4 и наносите смесь на пораженную кожу. Если у бабушки была заготовлена еловая смола, то готовилась особая мазь, хвойная. Смешайте по 1 ст. ложке еловой смолы, воска и сливочного масла. Смесь разогрейте и размешайте до получения однородной массы. Мазь накладывайте на пораженные места.

Операция «чистая кожа»

Смешайте 10 г травы чистотела и 100 мл подсолнечного масла, дайте настояться и протирайте пораженную кожу.

Бабушкина мудрость

Опасно самостоятельно вскрывать фурункулы в так называемом «треугольнике смерти» – в зоне губ, щек и глаз. Для предупреждения осложнений необходимы госпитализация и контроль над процессом. При частых фурункулах, возможно, придется очистить кровь путем переливания.

Или попробуйте протирать кожу таким отваром: 1 ст. ложку почек березы залейте 1 стаканом крутого кипятка, кипятите на слабом огне 15–20 минут, остудите и процедите.

А это средство подсушивает кожу и предохраняет от инфекционного заражения. Возьмите в равных частях кашицу чеснока и спирт, размешайте и разложите смесь равномерно на гнойничковые участки. Сверху накройте трехслойной марлей и перевяжите. Кашицу меняйте 2–3 раза в сутки до полного выздоровления.

Тополиные почки сведут гнойные «точки»

Измельчите 2 стакана почек тополя черного, залейте их половиной стакана растительного масла и оставьте на сутки настояться. Через 24 часа средство поставьте на медленный огонь и доведите до кипения, снимите с огня и оставьте остывать. Готовым лекарством смазывайте больные места. Процедуру лучше всего проводите на ночь.

Поможет одуванчик

В 200 мл кипящей воды всыпьте 2 ч. ложки сухих корней и листьев одуванчика, кипятите на умеренном огне 5 минут, отвар перелейте в термос и настаивайте всю ночь. Употребляйте горячим по 1/2 стакана 3 раза в день до еды.

Сварить в течение 20 минут в 100 мл подсолнечного масла 10 г корневища аира. Когда остынет, процедить. Принимать по 1 ст. ложке 2 раза в день до еды.

Протирки и примочки

Свеклу очистите и натрите на мелкой терке. Кашицу прикладывайте к гнойничкам.

Протирайте пораженную гнойничками кожу раствором: на 1/2 стакана воды 1 ст. ложку сока калины.

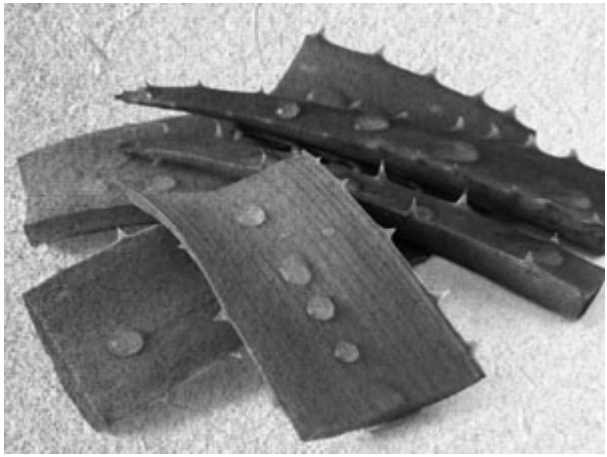
Залейте 1 стаканом кипятка 2 ст. ложки травы тысячелистника и настаивайте в течение часа. Настой процедите, смочите в нем чистую ткань и прикладывайте к сыпи.

Афты (язвы в полости рта)

Появлением язвочек во рту характеризуются стоматиты (собирательное название болезней слизистой оболочки полости рта). Иногда стоматиты сопутствуют острым инфекциям, но чаще всего причиной появления болезни становится употребление слишком горячей пищи, недостаточная гигиена или длительный прием антибиотиков. При грибковом стоматите слизистые покрываются налетом, похожим на скисшее молоко. При герпетическом стоматите язвочки могут появиться и на коже вокруг рта. Увеличиваются лимфатические узлы, больному трудно есть и пить, а у детей еще и поднимается температура.

Вкусные полоскания

А вот бабушкин рецепт для любителей «вкусного» лечения: полощите рот капустным соком, разбавив его наполовину кипяченой водой, или полощите рот 3 раза в день морковным соком, разбавленным водой в соотношении 1:1.



Зеленый доктор

Если у вас на подоконнике растет алоэ, то воспользуйтесь целебными свойствами этого зеленого лекаря.

Жуйте листья алоэ, смазывайте десны или полощите рот свежим соком из листьев алоэ (или каланхоэ).

Бабушкины средства народной медицины

В начальной стадии заболевания лечите стоматит настойкой прополиса. Промойте больные места перекисью водорода, просушите теплой струей воздуха, накапайте пипеткой несколько капель 50 % настойки прополиса и снова подсушите.

Приготовьте настойку травы зверобоя на водке в соотношении 1:5 и применяйте как противовоспалительное средство для полоскания десен и полости рта: 30–40 капель на 1/2 стакана воды. Принимайте внутрь по 40–50 капель.

Суперсредство из календулы

Залейте 1 ст. ложку соцветий календулы лекарственной 1 стаканом кипятка, варите 10 минут, процедите и полощите рот этим эффективным противовоспалительным, бактерицидным и регенерирующим средством.

Бабушкина мудрость

Важно заниматься не только лечением стоматита, но и его профилактикой: устранять очаги хронического воспаления, закаляться и соблюдать гигиену полости рта.

В простокваше спасение наше

Разотрите в кашицу 3 зубчика чеснока и смешайте с 1 ч. ложкой простокваши. Подержите кашицу во рту несколько минут 3 раза в день (жжение нужно перетерпеть).

Ромашка – антисептик

Залейте 1 стаканом воды 2 ст. ложки цветков ромашки аптечной, дайте настояться и добавьте в настой 4 г борной кислоты.

Применяйте как антисептическое средство для полоскания полости рта.

Бабушкина хитрость

Прикладывайте к воспаленным деснам сырой картофель, растертый в кашицу или нарезанный

ломтиками.

Трещины

Трещины, по мнению бабушки, возникают при чрезмерной сухости кожи. Чаще всего они образуются в области естественных складок: в уголках рта, за ушными раковинами, а также в местах, подвергающихся травматизации (на ладонях, подошвах). Через глубокие трещины в организм может проникнуть инфекция. Кроме того, глубокие трещины болезненны, они кровоточат. После заживления может образоваться рубец.

Не спешите выбрасывать очистки

Отварите картофельные очистки и прогрейте в отваре руки и ноги. Продолжительность прогревания – 20 минут. После процедуры промойте руки и ноги теплой водой и смажьте касторовым маслом.

Ванночки с крахмалом

При глубоких трещинах делайте ванночки с крахмалом: размешайте 1 ст. ложку картофельного крахмала в 1 л воды. Совершайте процедуру каждый день по 30 минут, перед сном (до полного исчезновения трещин обычно требуется 10 процедур). После процедуры трещины смажьте глицерином или жирным кремом.

Бабушкина мудрость

При появлении вокруг трещин опухолей, покраснений или нагноений посетите дерматолога.

Лекарство у забора

Совсем не обязательно покупать дорогие лекарства и мази в аптеке, гляньте, что растет вокруг. Например, обычная крапива, растущая у забора как сорняк, может сослужить неплохую службу. 2 ст. ложки крапивы заварите в 1 л кипятка, остудите и делайте ванночки перед сном. Или 2 ст. ложки измельченных корней девясила залейте 1 л кипятка, доведите до кипения и настаивайте в термосе 1 час. Это прекрасное сырье для ножной ванночки против трещин.

Заварите зверобой

1 ст. ложку травы зверобоя прокипятите 10 минут в 2 стаканах воды, дайте остыть, влейте 2 ст. ложки яблочного уксуса и процедите. Смочите марлю в полученном отваре и прикладывайте в виде компресса. Лечение проводите ежедневно в течение недели, по 20 минут перед сном, затем обработайте ногу льняным маслом или жирным кремом и наденьте хлопчатобумажные носки.

Луковый компресс

На ночь делайте компрессы: разотрите в кашицу перья зеленого лука и прикладывайте к трещинам на коже.

Бабушкина хитрость

Приготовьте мазь от трещин на пятках с эфирными маслами. Добавьте в 1 ст. ложку вазелина по 2 капли эфирного масла ромашки и лаванды, перемешайте и втирайте в трещину на пятке 3 раза в день.

Позаботимся о пяточках

При трещинах на пятках залейте 1 ст. ложку цветов ноготков 1/2 стакана воды и прокипятите 5 минут на медленном огне. Небольшую луковицу разотрите до кашеобразного состояния, измельчите 1 ст. ложку каланхоэ. Перемешайте и наложите смесь на 2–3 часа на трещины.

Курс лечения – 2 недели. Если под рукой нет каланхоэ, заварите в 1 л кипятка 3 ст. ложки цветов и листьев календулы,

немного дайте остыть и попарьте ноги.

Ванночки для ног и рук

При трещинах на ступнях залейте горсть льняного семени и столько же хорошо измельченной кожуры картофеля 500 мл воды и варите до густой кашицы. Остудите до температуры 40 °С и держите ноги в этой смеси 15 минут. Потом сполосните теплой водой и осторожно срежьте огрубевшую кожицу по краям трещин.

Смажьте трещины 2 %-ной йодной настойкой и вотрите крем.

Можно воспользоваться и ромашкой. 1 ст. ложку измельченного растения прокипятите 10 минут в 1 л воды, остудите и принимайте ванночки для ног и рук.

Советик-секретик

После ванночки обработайте трещины на пятках теплым растительным маслом, жирным кремом или мазью 2 % салицила. Через неделю трещина на пятке исчезнет вместе с ороговевшей кожей.

Капустно-медовый компресс

Слегка отбейте капустный лист, смажьте медом и припудрите мукой. Дайте муке пропитаться медом и приложите компресс к пятке, перебинтуйте и оставьте на ночь. Утром помойте ноги, почистите пятки пемзой и смажьте кремом.

Повторяйте процедуры в течение недели.

Бабушкина лепешка от трещин на пятках

Смешайте в равных частях сок лука, сок алоэ, рыбий жир, всыпьте муку (столько, чтобы можно было сформовать лепешку), сделайте лепешку и приложите к трещине на пятке. Оставьте на ночь. Утром снимите лепешку, протрите ноги отваром календулы (2 ст. л. на 1 стакан кипятка), дайте обсохнуть (не вытирайте) и смажьте питательным кремом.

Питательная маска для ножек

Обработайте после ножной ванночки трещины на пятках смесью из 1 желтка, 2 ч. ложек крахмала, 1 ч. ложки сока лимона.

После высыхания смойте питательную маску теплой водой, смажьте трещины кремом.

Мамино спасение

Разотрите в порошок льняное семя, сварите на воде, молоке или вине и прикладывайте компресс к груди. Меняйте повязку утром и вечером.

Если состояние соска за время отдыха улучшилось, давайте ребенку грудь сначала на 3 минуты, потом – на 5, 10 и 15 минут. Если боль возобновляется или снова возникают трещины, лечение нужно повторить.

Бабушкина мудрость

При трещинах соска кормящая мама испытывает сильные боли, младенец не может сосать грудь, молоко застаивается, грудь отекает, и все это приводит к маститу. Лечение начинайте незамедлительно!

Профилактика трещин

Используйте народные средства, заживляющие трещины: облепиховое масло, масло шиповника, алоэ, мази арники, зверобоя, настой прополиса.

Советик-секретик

При трещинах на сосках ребенка можно кормить через специальные накладки (продаются в аптеках).

Зверобойное масло лечит прекрасно

В поллитровую банку насыпьте траву зверобоя и залейте нерафинированным подсолнечным маслом. Масло должно пропитать траву и быть еще на палец сверху. Накройте банку двойным слоем стерильной марли, закрепите резинкой и поставьте в кастрюлю с холодной водой на водяную баню (на маленький огонь). Масло стерилизуйте полчаса после того, как закипит вода. Затем остудите и закройте банку поверх марли пластмассовой крышкой. Настаивайте масло в темном месте 3 недели. Затем маслом пропитайте стерильные бинты и прикладывайте к трещинам. Сверху положите вощеную бумагу и закутайте, чтобы не пачкать белье. Храниться такое масло

может несколько лет.

Масло алоэ

Нарежьте или прокрутите через мясорубку листья столетника. Дальнейший процесс изготовления такой же, как зверобойного масла.

Масло шиповника

Измельчите плоды шиповника. Приготовьте масло аналогичным способом.

Настой прополиса

На 100 г растительного масла возьмите 1 ст. ложку натертого на мелкой терке прополиса.

Стерилизуйте так же, как и зверобойное масло.

Зубная боль

Не помню, чтобы бабушка ходила раз в полгода к стоматологу. Хорошими зубами ее наградила природа, а сохранить их здоровыми до самой старости помогли ключевая вода и жизнь без сладкого. Когда же зубы болели у детей и дедушки, бабушка справлялась с бедой не хуже доктора. Унять зубную боль ей помогали народные средства, о которых я вам расскажу.

Примочки с пихтовым маслом

Вату смочите 5 каплями пихтового масла и держите по 10 минут с обеих сторон больного зуба. Повторно накладывайте тампон при продолжающейся зубной боли через 4 часа.

Подорожник – в лечении помощник

Корешок подорожника вставляем в ухо, с той стороны щеки, где болит зуб. Боль пройдет через 15–30 минут.

Полоскание с шалфеем

1 ст. ложку сухой измельченной травы шалфея залейте 1 стаканом кипятка, варите 10 минут. Теплым отваром шалфея полощите больное место, стараясь подольше подержать его во рту. Остывший отвар нужно менять.

Если проделаете это до 5 раз в течение 15 минут, боль утихнет.

Ароматный массаж

Намотать бинт в два слоя на указательный палец, накапать на него 5 капель пихтового масла и массировать десны.

Чтобы облегчить состояние при пародонтитах и гингивитах, хватит 2 процедур.

Из мяты и душицы настой пригодится

Смешать 50 г мяты перечной, по 25 г зверобоя и душицы, залить 2 ст. ложки сбора стаканом кипятка, довести до кипения и варить на слабом огне 3 минуты. Дать настоятся 2 часа, процедить и использовать для полоскания зубов при кариесе и устранения неприятного запаха изо рта.

Душистое полоскание

Хорош для полоскания полости рта при воспалении десен отвар из листьев земляники (соотношение сырья и воды 1:10).

Пародонтоз довел до слез

При пародонтозе принимайте мумие внутрь 1 раз в день за 1 час до еды (0,2 г мумие разведите в 1 ст. ложке кипяченой воды). Курс лечения – 10 дней.

Лечение прополисом

Кусочек прополиса величиной с горошину положите в кариозную полость больного зуба. Чтобы прополис стал мягче, его предварительно подогрейте до 60 °С.

А можно сделать и так: приложите к больному зубу ватный тампон с 30 %-ной спиртовой настойкой прополиса.

Чеснок не кладите на зубок

Запястье руки с внутренней стороны натрите чесноком.

А можно попробовать еще и такое средство: измельчив зубчик чеснока, туго прибинтуйте кашицу к запястью (приложите к пульсирующей точке у основания ладони).

Бабушкина хитрость

Когда зубная боль на правой стороне, чеснок привязывайте к пульсу левой руки и наоборот. Перед наложением чеснока накройте запястье руки носовым платком.

Заговор на корешки

Возьмите три корешка земляники, опустите в воду и трижды приговаривайте: «Как земляника засохнет эта и завянет, так же и раба Божия (имя) зубы замолчали и занемели бы по сей день и по сей час».

Затем корешки положите на больной зуб, а воду выпейте.

Заговор на рябину

Подойдите к рябине и несколько раз погрызите ее кору, трижды повторяя: «Рябина, рябина, вылечи мои зубы, а не вылечишь – всю тебя изгрызу».

После этого слова заговора напишите на бумаге, положите на ночь на больной зуб, а утром, не умываясь, сожгите.

Заговор на редьку и хвойную ветку

Заговор наговаривайте на редьку, сучок сосны или ели: «На море-океане, на острове Буяне стоит Мать Пресвятая Богородица и преподобный Антипий, зубной исцелитель. Он просит и молит угодников Божьих о рабе Божием (имя): «Как бы у вас, угодники Божие, зубы не болели, так бы и у раба Божия (имя) зубы не болели». Во имя Отца, и Сына, и Святаго Духа. Аминь, аминь, аминь».

Затем редьку и хвойный сучок положите на зуб и десну, где болит.

Заговор на зарю

Заклинание трижды произнесите на восходящее солнце на рассвете: «Заря-зарница, красная девица, в поле заяц, в море

камень, на дне лимарь. Покрой, зарница, мои зубы скорбны своею фатою от проклятого лимаря! За твоим покровом уцелеют мои зубы. Враг лимарь, отстань от меня! А если будешь грызть мои белые зубы, сокрою тебя в бездны преисподние. Слово мое крепко!»

Заговор на месяц

В полночь обратитесь к взошедшей Луне: «Месяц ты, месяц, серебряные рожки, золотые твои ножки. Сойди ты, месяц, сними мою зубную скорбь, унеси боль под облака. Моя скорбь ни мала, ни тяжка, а твоя сила могуча. Мне скорби не перенесть, а твоей силе перенесть. Вот зуб, вот два, вот три – все твои; возьми мою скорбь. Месяц ты, месяц, сокрой от меня зубную скорбь».

За щекой сало, и боли не стало

А этот вкусный рецепт требует большой выдержки от больного, чтобы не съесть лекарство. С кусочка сала счистите соль и положите сало на больное место, между десной и щекой. Держите сало во рту, пока боль не стихнет (до 20 минут).

Как выбрать зубную пасту?

Правильный выбор зубной пасты – залог сохранности зубов.

• Отдавайте предпочтение пастам содержащим кальций и фтор.

• Если десны кровоточат используйте пасту в состав которой входит хлорофиллокаротиновый экстракт (добывается из сосновой хвои).

Советик-секретик

Если нет возможности чистить зубы после каждого приема пищи, жуйте изюм: он содержит антиок-сиданты (в частности, олеанолевую кислоту), которые подавляют рост патогенных бактерий.

От зверобойного масла боль угасла

Возьмите 1 часть цветков зверобоя и 2 части его листьев. Траву положите в стеклянную посуду и залейте 4 частями оливкового масла. Поставьте на солнце на две недели. Процедите и подогрейте получившееся красное масло до 60 °С. Немного остудите, смочите маслом тампон и протирайте воспаленные места 6 раз в день.

Советик-секретик

Для укрепления десен и очищения зубов от налета полезно жевать мед в сотах.

Липовый цвет сведет кровоточивости на нет

Смешайте 60 г коры дуба и 4 г липового цвета. Залейте 1 стаканом кипятка 1 ч. ложку сухой измельченной смеси, дайте настояться 20 минут и процедите. Полощите рот утром и вечером, и ваши десны перестанут кровоточить.

Противовоспалительным и болеутоляющим действием обладает настой душицы. Готовьте его в соотношении 1:10 и используйте для полоскания.

Отвар ромашки с медом

3 ст. ложки сухих измельченных цветков ромашки аптечной залейте 500 мл кипятка, настаивайте 15 минут на водяной бане и охладите под крышкой. Процедите, разведите в настое 2 ст. ложки пчелиного меда и используйте для полосканий при кровоточивости десен.

Фруктовые зубные щетки

При пародонтозе срежьте веточку яблони или вишни, смородины или шиповника (15 см) и начиная с кончика размочальте ее зубами. Периодически, зажав веточку зубами потяните ее изо рта. После процедуры полчаса не ешьте и не пейте. Жуйте веточки плодовых деревьев или ягодных кустарников ежедневно в течение месяца.

Хвойный эликсир

Смешайте в соотношении 4:1 траву зверобоя и хвою сосны. Отмерьте 4 ст. ложки смеси, залейте 1 стаканом кипятка, доведите до кипения и кипятите на слабом огне 3 минуты. Дайте настояться 2 часа, процедите и снова кипятите на медленном огне, пока отвар не упарится до половины первоначального объема.

Остудите, пропитайте отваром марлевый тампон и смазывайте кровоточащие десны.

Гингивит

Вам знакомы отложения на зубах, покраснения, болезненность, кровоточивость и отечность десен? Тогда вы знаете, что обозначает это слово. В домашних условиях воспаление десен лечится травами, маслами, фруктами, овощами и другими дарами природы.

Натуральные средства гигиены

Бабушкина жвачка

Возьмите 100 г пчелиного воска, 3 капли мятного масла, 50 г меда, 10 капель свежего лимонного сока.

Воск растопите и поочередно добавьте остальные компоненты, помешивая.

Полученную тянущуюся субстанцию разделите на несколько частей и жуйте 3–4 раза в день. Бабушкина жвачка способствует очищению полости рта, улучшению кровообращения в деснах и здоровью зубов.

По воспалению – глиной

Бабушкин рецепт для здорового рта: чистите зубы глиной и полощите рот глиняной водой (1 ст. ложка глины на 1 стакан воды).

Если микробы устроили пир…

…всех победит их волшебник аир.

Промойте корневище этого лекарственного растения, порежьте на кусочки и жуйте в течение 15 минут 2–3 раза в сутки. Аир известен обезболивающими и противомикробными свойствами.

Воспалению бой объявил зверобой

Народное противовоспалительное средство зверобойное масло. Истолките в порошок 1 ст. ложку измельченных листьев и цветков зверобоя, добавьте 100 г растительного масла (подсолнечного, оливкового, кукурузного) и 2–3 раза доведите смесь до кипения. Остудите, процедите и намазывайте воспаленные десны 3 раза в день.

Мумие – вот спасение мое

Размешайте в 100 г воды 2,5 г мумие и полощите этим раствором рот в течение 20 дней, каждый раз проглатывая его.

Гингивита не боюсь, если с усом полощусь

При кровоточивости десен сделайте бабушкин настой: на 1 стакан воды 1 измельченный лист золотого уса и 1 ч. ложку цветов ромашки. Полощите этим настоем рот в течение недели по утрам и перед сном сразу после чистки зубов.

Картошка-картошка, дай соку немножко!

Выдавите в соковыжималке сок 2–3 сырых картофелин и корневища имбиря. Полощите этой вытяжкой рот в течение 7 дней. Сок сырого картофеля – признанное противомикробное средство. А имбирь благотворно влияет на слизистую оболочку рта: снимает воспаление и ускоряет заживление тканей.

Кефирный эликсир

Кефир выдержите 8–10 дней и полощите им рот 2 суток. Улучшения заметите уже на третий день.

Советик-секретик

Можно полоскать рот при гингивите и обычным черным байховым чаем.

Правильное питание при гингивите

• Временно исключите из рациона сладости.

• Больше фруктов и овощей в жидком и полужидком виде (смузи, муссы, соки).

• Налегайте на ежевику – эта ягода способствует заживлению десен.

• Избегайте горячего и холодного – не раздражайте воспаленные десны.

Экзема

Это хроническое заболевание кожи – аллергической природы. Случается при желудочно-кишечных, нервных и эндокринных расстройствах или может быть следствием хронической инфекции.

Березовые ванночки

При экземе кистей рук приготовьте отвар из березовых веточек и листьев и опустите туда руки (особо не охлаждая и не вынимая сбор). Продолжительность процедуры – 30 минут. После процедуры руки не вытирайте, дать им обсохнуть на воздухе. Такое лечение проводите 3 раза в день.

Полученный отвар используйте несколько раз, подогревая перед каждой процедурой.

Компресс с календулой

Измельчить до кашеобразного состояния 1 ч. ложку цветков календулы, добавьте 1 ч. ложку свежего сока хрена или черной редьки, 1 ч. ложку яблочного уксуса. Перемешайте и приложите компресс к больному месту (зафиксируйте бинтом или лейкопластырем). Ставьте на ночь – поможет от боли и зуда.

Бабушкин рецепт для маленьких деток

При мокрой экземе у детей: испеките в духовке до темно-коричневого цвета 3 грецких ореха в скорлупе. Дайте орехам остыть, очистите, измельчите, смешайте с 1 ч. ложкой рыбьего жира и смазывайте пораженное место 2 раза в день.

Шиповник сожгите, а золу примените

Верхушечные ветки шиповника высушите и сожгите. Соберите золу, смешайте в соотношении 1:3 с детским кремом и смазывайте пораженные участки 2–3 раза в день.

Экзема больше не проблема

Возьмите по 1 ч. ложке цветков ноготков и бессмертника, травы мелиссы, хвоща, лепестков розы, листьев грецкого ореха, коры дуба и 2 ч. ложки корня лопуха. Добавьте 250 мл миндального масла и кипятите на слабом огне 15 минут. Настаивайте в теплой духовке в течение ночи.

Утром смесь процедите через трехслойную марлю и смазывайте пораженные участки.

Советик-секретик

Если вы больны экземой, не увлекайтесь водными процедурами, избегайте в период обострения солнца и света. Загар полезен только в период выздоровления.

Бабушкина мудрость

При подобном заболевании старайтесь не пользоваться препаратами бытовой химии, стиральным порошком.

Попробуйте придерживаться молочно-растительной диеты, не употребляйте алкоголь, яйца, цитрусовые, острые, соленые и копченые продукты.

Отвар из трав

Одновременно с приемом капель принимайте отвар из сбора трав: по 1 ч. ложке тысячелистника, календулы, пустырника, мелиссы, подорожника и 2 ч. ложки ромашки аптечной. Смесь залейте 1 л горячей воды и кипятите 5 минут, настаивайте 45 минут и принимайте по 1/2 стакана 3 раза в день после еды. В отвар можете добавить 1 ст. ложку меда и 1 ч. ложку яблочного уксуса.

Яичный белок при экземе помог

Натрите в кашицу свежую капусту, добавьте яичный белок, перемешайте. Массу положите на чистую ткань, приложите к пораженному участку кожи и прикрепите бинтом или пластырем. Процедуру повторяйте через каждые 12 часов.

Спасительные примочки

Делайте примочки настоем корней щавеля: в 1 л кипящей воды всыпьте 8 ст. ложек мелко нарезанных корней щавеля, прокипятите на малом огне в течение 20 минут, остудите и процедите.

Залейте стаканом кипятка 1 ст. ложку травы цикория, дайте настояться 10–15 минут, отожмите и приложите к воспаленным местам.

Советик-секретик

Наряду с примочками и мазями есть домашние лекарства от экземы для приема внутрь. Пить их нужно параллельно с наружными процедурами.

Чтобы зуд исчез, приложите компресс

От боли и зуда поможет такой компресс: выдержанный 2 минуты в яблочном уксусе капустный лист разомните до появления сока, наложите на пораженный участок и зафиксируйте повязкой.

Лечение чистотелом

В конце первого месяца лечения экземы мазью начинайте принимать сок чистотела внутрь, по схеме от 1 до 20 капель, разведенных в небольшом количестве молока:

• **1-й день:** 1 капля в 1 ст. ложке молока натощак до завтрака, затем 1 капля до ужина.

• **2-й день:** 2 капли в 1 ст. ложке молока до завтрака и 2 капли до ужина.

• **10-й день:** 10 капель в 2 ст. ложках молока утром и 10 капель вечером.

• **20-й день:** 20 капель в 3 ст. ложках молока утром и 20 капель вечером.

Бабушкина мудрость

Сок чистотела ядовит – строго соблюдайте дозировку.

• **21-й день:** количество капель начинайте уменьшать, чтобы через 20 дней перейти к приему 1 капли утром и 1 капли вечером.

Отвар корня одуванчика

Возьмите по 1 части корня одуванчика, плодов фенхеля, листьев трилистника водяного и корня цикория. Добавьте 2 части коры крушины и перемешайте. 1 ст. ложку сбора залейте 1 стаканом воды и нагревайте на водяной бане в течение 30 минут. Пейте по 1–2 стакана отвара в день.

Фитокурс из летних трав

Для приготовления травяного сбора возьмите по 4 части травы яснотки белой и череды трехра-здельной, 3 части зверобоя, 2 части травы чистотела, по 1 части цветков бузины черной, корней одуванчика и цикория. Заварите 2 ст. ложки сбора на 500 мл кипятка, добавив 1–2 ч. ложки сахара. Настаивайте 20 минут и процедите. Принимайте по 1/2 стакана 4 раза в день до еды. Курс лечения – 2–3 месяца в течение 1–2 лет. Перерыв между курсами – 2 недели.

Витилиго (песь)

Витилиго – это хроническое заболевание, характеризующееся появлением на коже белых обесцвеченных пятен. Болезнь может возникнуть из-за психической травмы, нарушения функции щитовидной и половой желез или надпочечников.

Травка тоже любит баньку

2 ст. ложки сухой травы зверобоя залейте 1 стаканом кипятка, прогрейте 30 минут на водяной бане и дайте настояться. Процедите и пейте по 1 ст. ложке 3 раза в день после еды.

Поможет лихо земляника

Смазывайте пятна соком земляники и съедайте каждый день по 1–2 стакана этой ягоды.

Встряска от ряски

Отожмите сок из свежего растения ряски малой и смазывайте пятна 6 раз в день.

Сала надо мало

2 ст. ложки цветков пастернака разотрите с нутряным свиным салом (100 г) потомите на слабом огне и процедите. Смесь наносите на пятна 2 раза в день.

Бабушкина мудрость

Пятна витилиго очень чувствительны к ультрафиолетовому облучению, по этому людям, страдающим песью, нельзя находиться на солнце: есть риск ожога депигментированных пятен.

Болезни бой даст зверобой

2 ст. ложки свежих листьев и цветков зверобоя залейте 1 стаканом подсолнечного масла дайте настояться 2 недели процедите и смазывайте пораженные участки кожи.

Купероз

Мама рассказывала, как бабушка лечила красноту лица у своего деверя. Брат ее мужа, дед Иван, после фронта выпивал лишнего, и из-за пунцовых щек дети в шутку прозвали его «Вождь краснокожих». Но стойкая краснота лица может быть самого разного происхождения. К расширению мелких кровеносных сосудов приводят нарушения кровообращения.

Главное – профилактика

• Устраните проблему с повышенным давлением (если она у вас есть).

• Займитесь спортом, ведите активный образ жизни.

• Бросайте курить.

• Исключите алкоголь и кофеин, острые приправы и консервы.

• Уменьшите потребление продуктов с большим содержанием жира (сыр, печень, сметана).

• Откажитесь от косметики, содержащей спирт и ацетон. Не пользуйтесь скрабами для лица.

• Избегайте сауны, бани, горячего душа и холода. Защищайте кожу средствами от солнца и мороза.

• Налегайте на продукты, богатые кремнием (горох, фасоль, кукуруза, овсянка, гречка).

По куперозу – народными средствами

Ягодка к ягодке

От покраснения лица сделайте маску из равных частей (по 1 ч. ложке) ягод малины, клубники, брусники, облепихи (что есть) и картофельного крахмала. Маску нанесите на чистую кожу на 20 минут и смойте холодной водой или чаем.

Картошка с ромашкой

Очистите сырую картофелину и измельчите на средней терке. Нанесите картофельную маску на лицо на 15–20 минут. Снимите смесь настоем ромашки.

Утоли мои печали

Заварите 4 ст. ложки ромашки в 200 мл воды. Когда настой остынет, профильтруйте его и, смочив салфетку, наложите на места покраснений на 15 минут. Умываться потом не надо. Такой компресс «усмирит» купероз на ближайшие пару дней.

Герпес

«Ешьте чеснок, а то лишай будет!» – пугала в детстве бабушка, выдавливая на хлеб со смальцем ядреный зубчик. Что такое лишай, мы с младшей сестрой не знали, но боялись его не меньше Бабая, который забирает детей, не слушающих старших. А лишай (по науке опоясывающий герпес) и лихорадка (простой герпес) «искали» детей и взрослых, которые чеснока не ели. Для них находка – организм со сниженными защитными силами. В отличие от имеющей аллергическую природу экземы, это вирусное заболевание атакует кожу на фоне ослабленного иммунитета и очень активно в холодное время года. Стоит подхватить грипп, пневмонию – и высыпания гарантированы. Но бабушка и с ними умела справляться народными средствами.

Медовая мазь

Опоясывающий герпес (лишай) лечится мазью: измельчите 3 небольших зубчика чеснока, добавьте 100 г меда, 1 ст. ложку золы.

Все хорошенько перемешайте. Смазывать пораженные участки кожи.

Я спросил у ясеня…

Смешайте 2 ст. ложки кашицы листьев ясеня, 4 ст. ложки кашицы чеснока, 6 ст. ложек меда и 3 раза в день смазывайте участки, пораженные опоясывающим герпесом (мазь держать 2 часа).

Настой можжевельника

Измельчить в кофемолке 2 ст. ложки сухих плодов можжевельника, залить в соотношении 1:1 водкой и настоять 2 недели.

Смазывайте пораженные участки 2–3 раза в день до полного излечения.

Лекарство с подоконника

2 3 раза в день смазывайте пораженные простым герпесом участки соком каланхоэ.

А можно воспользоваться и алоэ. Пейте по 1 ч. ложке сока растения 2–3 раза в день, а также смазывайте им очаги высыпаний.

Калинка моя

Разомните в ступке 20 г плодов калины залейте их 1 стаканом прохладной кипяченой воды, настаивайте 4 часа и пейте по 1/2 стакана 4 раза в день.

Вершки и корешки

На 1 л воды по 20 г травы руты, корневища лапчатки и семян пажитника. Варите 30 минут. Дайте настояться в течение 15 минут. Делайте из отвара примочки при опоясывающем герпесе.

Цветочный компресс

Заварить в 500 мл кипятка 15 г сухих цветочных корзинок арники, настоять 2 часа и применять настой для компрессов.

Микозы

Грибки присутствуют на коже и слизистых оболочках каждого человека. Но грибковые инфекции развиваются только тогда, когда снижены защитные силы организма.

Факторы риска

Грибок любит места, где тепло и влажно. Предрасполагающие обстоятельства: стоячая работа, варикозное расширение вен, сосудистые заболевания, обморожения конечностей, порезы и ранки.

Одежда и обувь должны «дышать»

• Обувь должна быть не тесной, из натуральной кожи и сухой.

• Носите носки из гигроскопичной натуральной ткани (хлопка).

• Не злоупотребляйте синтетикой: потная кожа имеет щелочную среду, а это пристанище для грибков.

• Раз в месяц дезинфицируйте обувь. Из ваты, марли или тряпочки сделайте тампон, смочите его 40 %-ным раствором формалина или уксусной эссенцией, слегка отожмите, чтобы не текло, и положите внутрь обуви. Плотно запакуйте в пакет и положите на солнце. • Периодически кипятите (15–20 минут) и гладьте белье.

Грибок стопы

Неприятный запах, болезненные ощущения и длительное течение – характерные черты грибковой инфекции.

Признаки заражения

• В межпальцевых складках появляется трещина, по краям окаймленная белыми полосками.

• Инфекция поражает обе стопы, часто распространяется на ногтевые пластинки и даже на кожу ладоней (как правило, правой (рабочей) кисти – синдром «двух стоп и одной кисти»).

Соблюдайте гигиену

• После мытья насухо вытирайте ноги.

• Не ходите на пляж, в баню и бассейн, если на подошвах есть трещины. После посещения общественных мест обработайте ноги борным спиртом, противогрибковой мазью или спреем.

• Дезинфицируйте ванну: стенки и дно обрабатывайте смесью стирального порошка и хлорной извести (5 %-ным раствором хлорамина или 3 %-ным раствором лизола). Оставьте на 30 минут и смойте.

• Для профилактики микротравм и устранения опрелости стоп используйте присыпку борной кислотой и тальком, проводите обработку 40 %-ным раствором уротропина и чистым уротропином.

Грибок ногтей

Грибок ногтей могут спровоцировать средства бытовой химии (краски, ацетон, порошки), маникюрные принадлежности, влажное белье и тесная обувь.

Бабушкина мудрость

Изменение вида ногтевых пластин может быть вызвано и другими причинами: нарушением трофики, экземой, бактериальными, а не грибковыми заражениями.

За точным диагнозом обратитесь к врачу.

Когда страдает иммунитет?

Иммунитет снижается из-за недостатка витаминов и солнечного света, поэтому пик грибковых инфекций приходится на конец зимы и весну.

Поднимайте сопротивляемость организма витаминотерапией и откажитесь от курения.

Советик-секретик

Грибок могут вызвать сосудистые нарушения – пейте курсами 2 раза в год глюконат кальция.

Меры предосторожности

При посещении бани, сауны, душа, бассейна или пляжа пользуйтесь закрытыми резиновыми тапочками.

Заразиться грибком можно через инфицированную обувь, одеж ду и предметы обихода. Не носите чужую обувь.

Знаки беды

Чаще всего грибковая инфекция начинается не с изменения внешнего вида ногтей, а с появления трещинок между пальцами ног и на подошве. При грибковой инфекции ногти становятся тусклыми, желтоватого цвета, расслаиваются и крошатся, появляются утолщения и деформация ногтевых пластин.

Как исправить положение?

Протирайте кожу кистей рук и ступни ног борным спиртом или кислым раствором (1 ч. ложка столового уксуса на 1 стакан воды). Если заболевание не запущено, можно обойтись местным лечением: срежьте пораженные участки, покройте ногти лечебным лаком, смажьте антигрибковой мазью и настойкой йода. При пораженном участке ногтя более 15–20 % поможет только комбинированная терапия.

Для здоровья ногтей

1 ст. ложку соли растворите в 1 стакане горячей воды. Подержите в воде кончики пальцев, а потом вотрите в кожицу вокруг ногтей масляный раствор витамина А (или нанесите на ногти питательный крем с витамином А).

Втирайте в околоногтевую кожу сок лимона, красной и черной смородины (витамин С поможет укрепить ногти и противостоять грибку).

Секрет здоровых ногтей – в желатине. Рыбные заливные, мясные холодцы, мармелады, муссы, желе, кисели укрепят ногти.

Советик-секретик

Самые доступные из антигрибковых средств – серная и дегтярная мази.

Береженого и Бог бережет

Часто грибки оседают в уголках ногтей и подногтевых тканях, поэтому не стоит вырезать уголки ногтей – их надо аккуратно подпиливать.

Чтобы снизить ломкость и деформацию ногтей, пользуйтесь резиновыми перчатками или наносите на руки перед стиркой и уборкой защитный крем.

Обрабатывайте маникюрные принадлежности: погрузите их в спирт, а затем обожгите над пламенем горелки.

А если не лечить?

Грибковая инфекция распространяется по организму и может поражать половые органы, печень, кишечник, легкие и др.

Развитие грибка ослабляет иммунитет, приводит к хронической венозной недостаточности и сахарному диабету.

Грибы в организме сократят жизнь на 5–10 лет.

Из бабушкиного сундучка

Бабушка лечила грибок народными средствами.

Комплексная терапия

Смешайте в равных частях листья ежевики, цветки календулы, кору дуба, траву вербены и хвоща, залейте 10 г смеси 1 стаканом кипятка, прокипятите 15 минут и настаивайте 2 часа. Настой процедите и используйте для компрессов и примочек а также принимайте внутрь по 1 ст. ложке 4 раза в день.

Чеснок – наружно и внутрь

Смешайте по 1 ст. ложке чесночного сока крепкого спирта и дистиллированной воды. Этим мощным антисептиком протирайте пораженные участки и прикладывайте в виде компрессов, смочив им сложенный вчетверо бинт.

Бабушкина мудрость

Не принимайте за грибок белые пятна на ногтях. Это проникшие в ногтевую пластину пузырьки воздуха (результат стресса). По мере отрастания ногтя они просто срежутся.

Хороший результат уже через 3–4 дня даст чесночный чай. Измельчите небольшую головку чеснока и залейте 1,5 л кипятка. Остудите и пейте 3 раза в день по 1/2 стакана, пока не кончится (храните в холодильнике).

Бабушкина хитрость

Поскольку микоз может быть вызван недостатком кальция, кремния и цинка, обогащайте рацион витаминами A, B и D, белками растительного и животного происхождения. Полезны: сливочное масло, печень, мясо, рыба, яйца, творог, молоко, свекла, морковь и орехи.

Смазывайте и ополаскивайте

Смочите вату 20 %-ным спиртовым раствором прополиса и смазывайте места, пораженные грибком.

Ополаскивайте пораженные грибком места теплой водой с добавлением эфирного масла корицы (3–5 капель масла на 1 л воды).

Трава-мурава

Разомните до состояния кашицы листья дурнишника (50 г) и отожмите сок, которым и смазывайте пораженные грибком места.

При грибке между пальцами ног разомните с солью 50 г листьев мяты и закладывайте смесь на 1 час каждый день, пока грибок не исчезнет.

Ванночки и примочки

Пучок травы молочая залейте 3 л кипятка, накройте несколькими полотенцами и дайте настояться 2 часа. Держите в настое ноги или руки 30 минут. Пропаренные ногти обрежьте ножницами. Повторяйте ванны через каждые 2 дня, пока не выведете грибок.

При микозе стоп протирайте ноги крепким винным уксусом. Затем, не вытирая ноги, наденьте хлопковые носки и ложитесь спать.

К больному месту

Очистите и истолките в ступке 3 луковицы и накладывайте кашицу на очаги грибка.

10 г цветков сирени залейте 1/2 стакана спирта, дайте настояться 2 недели и смазывайте пораженные места.

Обрабатывайте грибок ватной палочкой, смоченной в смеси 1 ст. ложки морковного сока с 1 ст. ложкой уксусной эссенции.

Бородавки

Появлению бородавок способствуют вирусы, повышенная влажность кожи и общее ослабление организма. Бородавки бывают обыкновенные (располагаются на подошвах ног, тыльной стороне пальцев и кистей), остроконечные (локализуются на тех местах кожи, которые подвержены раздражению: пах, подмышки, задний проход) и плоские (т. н. юношеские). К счастью, такая напасть нас обошла стороной, но соседских мальчишек бабушкина мудрость выручала не раз.

Лук избавит от мук

У луковицы удалите сердцевину и всыпьте туда соль (сколько поместится).

Когда луковица выделит сок, смазывайте им бородавки (повторяйте процедуру 2 раза в день).

Смешайте в равных частях измельченную в кашицу луковицу, глину и морскую соль, слепите пластинки и накладывайте на бородавки. Меняйте компресс 2 раза в день.

Залейте луковицу 1/3 стакана столового уксуса, дайте настояться 2 часа в теплом месте и прикладывайте луковые пластины к бородавкам на ночь, зафиксировав пластырем. Для исчезновения бородавок понадобятся 10–20 процедур.

Не покидая кухню

Чтобы избавиться от бородавок на подошвах, отрежьте кусок от кожуры зрелого банана и внутренней стороной приложите к бородавке, зафиксировав пластырем. Кожуру банана меняйте ежедневно, оставляя кожу свободной только на время купания. Курс лечения – 1 месяц.

Разотрите свежие листья каланхоэ и прикладывайте эту кашицу к бородавкам, зафиксировав повязкой. Понадобятся 4 процедуры.

Берем помощь угольками

Сожгите стебель лебеды и полученную золу втирайте в бородавки.

Лесное братство

Прикладывайте к бородавкам съедобные грибы и бинтуйте это место.

Избавиться от бородавок и кондилом (плоских бородавок) можно с помощью сока ряски болотной – смазывайте проблемные образования 2 раза в день в течение 2–3 недель.

Измельчите траву и корни заячьей капусты, разотрите массу до кашицеобразного состояния, накладывайте средство на бородавки и бинтуйте (держите на бородавке в течение ночи).

Все в сад!

Смазывайте бородавки соком свежих кислых яблок. Через 2 недели бородавки сойдут.

Раздавите ягоды рябины обыкновенной и прикладывайте к бородавкам кашицу в виде компресса. Процедуру повторяйте каждый день.

Разотрите лепестки шиповника в кашицу и прикладывайте к бородавкам 3 раза в день.

Будет прок, коль есть чеснок

Смешайте в равных пропорциях до однородной консистенции чесночную кашицу и сливочное масло (или топленое нутряное сало). Наносите мазь на бородавки ежедневно перед сном.

Крупно порежьте 3 зубчика чеснока, залейте 3 стаканами яблочного или винного уксуса и дайте настояться 2 недели. Потом намочите в чесночном уксусе хлопчатобумажную ткань и приложите на бородавку в виде компресса на ночь. Утром поменяйте компресс на свежий.

Чем поможет чистотел?

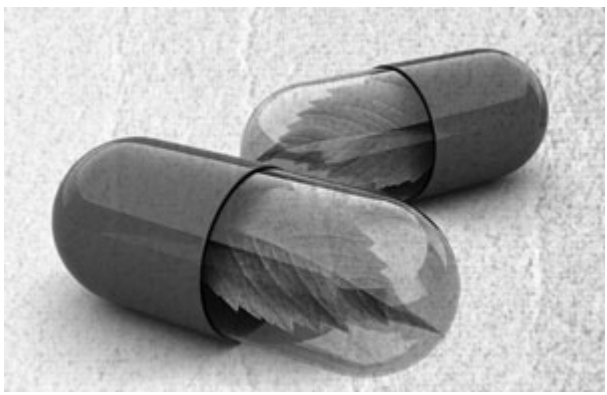
Срежьте стебель чистотела и смазывайте бородавки выделившимся на месте среза соком. Процедуру повторяйте через день.

Смешайте с вазелином измельченную и просеянную траву чистотела и смазывайте бородавки 2 раза в день.

Смешайте сок корней одуванчика со сливочным маслом (1:4) и мажьте бородавки 2–3 раза в день.

Измельчите семена василька синего и ежедневно посыпайте этим порошком бородавки, зафиксировав лейкопластырем.

При плоских бородавках измельчите стебли и листья полыни, залейте 3 ст. ложки сырья 1 стаканом крутого кипятка и настаивайте в термосе 2 часа. Делайте компресс ежедневно.



Мозоли и натоптыши

Мозоли на ногах – это свежие потертости кожи из-за ношения тесной или неудобной (новой) обуви. А мокрые мозоли на руках можно приобрести от трения нежной кожи о древко лопаты на садовых работах и даже от ножа при чистке картофеля. Никогда не оставляйте мозоли и натоптыши без внимания!

Помидорный компресс

На ночь прибинтуйте к мозоли компресс из протертой мякоти зрелого помидора. Мозоль будет сходить слоями – после удаления компресса каждый день счищайте отслаивающуюся ороговевшую часть кожи пемзой или наждачной пилочкой.

Подорожник, календула, дикий щавель

Летом соберите конский щавель, подорожник и цветки календулы, промойте и порубите в мелкую кашицу. Затем нанесите кашицу на марлевый тампон, приложите к пораженному участку кожи, прибинтуйте или прикрепите пластырем. Через сутки повязку нужно сменить.

Лук + уксус

Избавиться от натоптышей помогут уксусно-луковые примочки. В стеклянную посуду с герметичной крышкой положите 150 г луковой шелухи и залейте 1/2 стакана столового уксуса. Плотно закройте и настаивайте в темном месте 14 дней. Примочки делайте в виде компрессов на ночь до полного исчезновения натоптышей.

Содовые ванночки

Принимайте на ночь содовые ванночки – погружайте ноги на полчаса в раствор следующего состава: на 1 л теплой воды 1 ст. ложки тертого хозяйственного мыла и 2 ч. ложки соды. После процедуры размякшую кожу соскоблите, вытрите ноги насухо и нанесите питательный крем.

Такой регулярный уход поможет предотвратить появление нежелательных мозолей.

Печеный лук избавит от мук

Испеките луковицу, разрежьте пополам и приложите срезом к «любимой» мозоли. Забинтуйте и оставьте компресс на ночь

(наденьте носки). Через 5 дней сухая мозоль сойдет на нет.

Советик-секретик

От специфического лукового запаха после процедуры можно избавиться при помощи теплой воды, мыла и дезодоранта для ног.

Сырой картофель – в дело

Кашицу из натертой на терке картофелины из прошлогоднего урожая нанесите на марлевый тампон, приложите к пораженному участку кожи, прибинтуйте или прикрепите пластырем. Через сутки повязку нужно сменить. Хватает 3 процедур, чтобы мокрая мозоль рассосалась.

Чернослив не только на десерт

Кашицу из измельченного распаренного чернослива накладывайте на натоптыши на ночь (в теп лом виде), обмотав бинтом и одев носки. Утром соскоблить отслоившуюся кожу и смазать на-топтыш теплым растительным маслом (оливковым или льняным).

Занозы и колючки

Крошечная заноза может доставить серьезные проблемы. Это боль и риск развития инфекции. Вот почему в моей семье никогда такую ситуацию не пускали на самотек.

А если не выходит?

Если заноза сидит крепко или не удалось вытащить ее целиком, распарьте больное место в горячей воде с мылом (принимайте 10-минутные ванночки 4 раза в день – до тех пор, пока заноза не выйдет).

Как вытащить занозу?

Промойте место, где сидит заноза. Приложите к нему лед. Возьмите пинцет (плоские щипчики для выщипывания бровей). Продезинфицируйте инструмент: протрите спиртом, водкой, одеколоном или прокалите, только не забудьте потом остудить. Выберите правильный угол. Ухватив занозу щипцами, вытаскивайте ее под тем же углом, под которым она вошла. Так она не разделится на части, оставшись в теле.

Крапивный настой прогонит занозу долой

Приложите к занозе компресс из настоя молодой крапивы.

Готовится он так: листьями апрельской и майской крапивы плотно набейте бутылку, залейте водкой и настаивайте 2 недели. Всегда держите настой под рукой, особенно летом, когда часто нужно дезинфицировать и лечить занозы и царапины.

Без лишних усилий

Помажьте место, куда вошла заноза, дегтем или приложите срезанной стороной кусочек алоэ – заноза выйдет сама.

Раны и синяки

Лечить синяки и ушибы по бабушкиным рецептам – это экономить на лекарствах.

Синяк боится полыни

Полынь смешивают с медом и касторовым маслом и растирают до состояния мази, которую накладывают на синяк 2 раза в день на 15 минут, пока гематома не исчезнет. Поможет этот способ и при ушибах и вывихах.

Набодяжьте и помажьте

Одним из самых лучших средств от кровоподтеков и ушибов считается бодяга. К 2 ст. ложкам истолченной в порошок бодяги добавьте 4 ст. ложки кипяченой воды и быстро наложите повязку со свежей смесью на место ушиба. Бодяга начнет действовать после того, как влага испарится.

Соль против гематомы

Бабушкино средство от синяков – соль. На синяк накладывается солевая повязка, соль всасывается через кожу в поры, происходит вывод мертвых клеток и обеззараживание живых. Благодаря соли рассасываются опухоли и гематомы, а сопровождающая их боль проходит.

10 г соли необходимо развести в 100 г воды, после чего туда необходимо положить кусочек ткани или марли, намочить и слегка отжать. После этого марлевую повязку прикладывают на синяк и закрепляют при помощи бинта или шарфа.

Не соль, так фасоль

Кашицу из вареной фасоли наносите на место ушиба 3 раза в день. Наутро от гематомы не останется и следа.

Грибы спешат на помощь

Разрежьте гриб-дождевик и прикладывайте мякоть к ране. Он быстро остановит кровотечение.

Лечат дождевиком и нарывы. Очищают кожицу свежего молодого гриба, отрезают ломтик, прикладывают к больному месту и бинтуют.

Меняют повязку утром и вечером.

При гематомах (синяках) к месту ушиба прикладывают шляпки боровика, которые предварительно отваривают до мягкого состояния и дают настояться 2 часа. Болезненный участок укутывают на ночь шарфом. Благодаря витамину РР, грибы улучшают эластичность и цвет кожи.

Где-то багульник на сопках цветет…

Вместо растирки можно использовать отвар: на 1 стакан воды добавьте 10 г травы багульника и кипятите на маленьком огне 15 минут.

Процедите, охладите и растирайте место ушиба.

Лучше, чем мускус, чесночный уксус

3 ст. ложки кашицы из толченого свежего чеснока залейте 300 мл 6 %-ного уксуса и настаивайте сутки в темном месте, периодически встряхивая.

Процедите и растирайте настойкой синяки.

Не выбрасывайте картофельные очистки

Из картофельных очисток или размятого вареного картофеля приготовьте компресс и ставьте его на гематому.

Есть имбирь – готовьте рану

Сок свежего имбиря – отличное средство от ожогов и порезов.

Ожоги

К сожалению, это постоянные спутники нашей жизни, поэтому, как говорила бабушка: «Важно уметь помочь себе и другим подручными средствами».

Чаще всего встречаются ожоги 1-й степени, оставляющие на коже жжение и иногда пузыри. Болевые ощущения при этом затягиваются на несколько часов. Однако облегчить их в ваших силах.

• Снимите одежду – она усугубляет ситуацию, особенно синтетическая: колготки, носки, перчатки, халат и пр.

• Охладите пораженный участок тела в течение 10–20 минут под струей холодной воды – это не даст распространиться ожогу в глубь тканей.

• Если площадь ожога больше 10 ладоней, обожжены слизистые оболочки или даже на маленьком участке сползла кожа, немедленно вызывайте врача.

• Ожидайте скорую помощь, наложив на место ожога стерильную сухую повязку и слегка зафиксировав ее.

• Не обрабатывайте ожоги зеленкой и йодом: врачу будет трудно определить степень поражения тканей.

Примочки с содой

Пищевую соду разведите водой до кашеобразного состояния и прикладывайте к обожженному месту. Меняйте по мере

высыхания соды.

Картофель уймет боль

Быстро снимет боль и воспаление сырой картофель. Прикладывайте его срезом к больному месту. По мере высыхания обновите срез и снова приложите к месту ожога – несколько раз, до утихания боли.

Бабушкина мудрость

Нельзя прокалывать и снимать пузыри даже с самых легких ожогов 1-й степени. Остерегайтесь инфицирования!

Осторожно, солнце

Средств от последствий чрезмерного нахождения на солнце в бабушкином арсенале было тоже предостаточно:

• смажьте обожженную кожу сметаной;

• смочите полотенце в крепком свежезаваренном чае и сделайте компресс на обожженную кожу;

• если от солнечных лучей покраснело лицо, протрите его половинкой огурца;

• протрите обожженные на солнце лицо и тело водкой и взбитым сырым яйцом.

Антиожоговая маска

Измельчите в блендере полбанана, 5 ягод винограда и по 2 ч. ложки мякоти алоэ и любого растительного масла. Нанесите эту освежающую маску на кожу на 15 минут, после чего смойте теплой водой.

Бабушкина эмульсия от неправильного загара

Обгоревшую на солнце кожу можно смазывать эмульсией из одуванчиков. Для ее приготовления возьмите высушенные корни одуванчика, измельчите их и смешайте с любым растительным маслом в соотношении 1:10 (в эмалированной посуде). Настаивайте эмульсию сутки (накрыв крышкой). После этого подержите смесь в течение часа на водяной бане и процедите. Смазывайте обожженные участки кожи 4 раза в день. Храните это средство в стеклянной посуде.

Бабушкина мудрость

• При ожоге 1-й степени кожа просто покраснеет.

• При ожоге 2-й степени на ней через 5 минут появятся волдыри.

• При ожоге 3-й степени вместе с кожей повреждаются и ткани с кровеносными сосудами и нервными окончаниями. На месте ожога появляется глубокая темно-красная рана с неровными краями. Этот ожог требует госпитализации и пересадки кожи.

• Тяжелые ожоги 3–4-й степени требуют стационарного лечения под наблюдением врачей.

Морковный компресс

Можно накладывать на пораженные участки компрессы с сырой тертой морковью. Менять повязки надо каждые 2 часа, следя, чтобы морковный сок напитывал пораженный участок.

«Мазь» из картофельного крахмала

Сделать такое «спасительное» средство просто: 1 ст. ложку крахмала растворите в стакане теплой воды и размешайте. Кашицу накладывайте на покраснения и волдыри 3 раза в день.

Заживляет облепиха

Марлевую повязку пропитайте облепиховым маслом и наложите на ожог в виде компресса.

Пихтовое масло

Подойдет в качестве наполнителя для компресса и пихтовое масло. Прикладывайте его к пораженному месту при ожогах 1-й степени 3 раза в день на 5 минут.

Бабушкины мази от ожогов

• Положите в кастрюлю 100 г сливочного масла 20 г льняного масла и 40 г пчелиного воска. Растопите все это на маленьком огне, перемешайте и остудите. Мазь нанесите на марлевую повязку и приложите к обожженному месту. Меняйте повязку каждый день, и рана затянется через неделю.

• Соедините 1 ст. ложку пчелиного воска с 3 ст. ложками подсолнечного масла. Подогрейте, смешайте, остудите и наносите на обожженный участок кожи 3 раза в день. Через неделю ожог пройдет, а болеть перестанет уже ко второму дню.

• С 1 ч. ложкой меда смешайте измельченный до кашеобразного состояния стебель ревеня (1 ч. ложку). Повязка с такой мазью уберет пузырь от ожога (прикладывайте пропитанную смесью марлевую повязку на пораженный участок 3 раза в день, держите на ране 30 минут).

Заготовьте впрок настойку

Воспаленные места после ожогов можно смазывать настойкой из белых грибов. В банку положите только шляпки и доверху залейте их водкой. Оставьте в теплом темном месте на 3 недели, потом процедите.

Укусы насекомых

Укус укусу рознь. От одного просто почешешься, а от другого загремишь в реанимацию. Укус осы, шершня, пчелы и красного муравья может вызвать отек лица, рта и горла, привести к сыпи по всему телу, шоку, потере сознания и даже к остановке сердца.

Как избежать укусов насекомых?

Обходите стороной

Шершни живут на деревьях, кустарниках и зданиях. А осиные гнезда находятся в земляных насыпях, старых бревнах или стенах. Обходите их стороной.

На природу – с рукавами

Гуляйте по летней траве в носках и одежде с длинными рукавами.

Не раздражайте насекомых

Откажитесь от разноцветных нарядов и духов.

Не пейте на ходу пиво, вино и сладкую воду.

Мой дом – моя крепость

Дома от насекомых уберегут сетки, которые можно установить на окнах и дверях. Перед сном распыляйте в спальне аэрозоль или включайте фумигатор.

Советик-секретик

Антигистаминные препараты уменьшат зуд, припухлость и сыпь. Но их не стоит давать без назначения врача беременным женщинам и детям до 2 лет.

Если укусила оса

Боль после укуса осы ощущается до 20 часов. Укус осы в полость рта или в горло угрожает отеком гортани с удушьем. Требуется экстренная медицинская помощь! А пока пострадавший не доставлен в больницу, развитие отека замедлит полоскание горла прохладной водой.

Мойте и мажьте

Продезинфицируйте место укуса антисептиком, слабым раствором марганцовки, нашатырного спирта, перекисью водорода или водкой. Приложите к месту укуса холодную примочку или лед. До 15 раз в день смазывайте место укуса охлажденным оливковым маслом, настойкой календулы, соком одуванчика или мяты.

Бабушкина мудрость

Если оса укусила ребенка, вероятность аллергии повышается, хотя реакция проявляется не сразу. Будьте начеку и держите наготове эфедрин, димедрол или преднизолон (уколы гормонов не отменяют необходимость срочно вызвать врача).

Приложите усилия

Можно на 15 минут прикладывать к месту укуса осы разрезанный чеснок либо повязку с чесночной или луковой кашицей. В компрессе на место укуса могут быть измельченные листья подорожника, манжетки, петрушки, а также сырой картофель.

Долой последствия

Быстро снять отек, зуд и боль можно с помощью смеси из растолченных в порошок и смоченных водой таблеток аспирина, валидола, пищевой соды и активированного угля. Наложите компресс, прикрыв кашицей ранку.

Как помочь при укусах насекомых?

После укуса пчелы в коже остается мешочек с ядом и жалом, который надо удалить за 30 секунд, иначе может развиться аллергическая реакция под воздействием яда. Не сжимайте мешочек и не вытягивайте жало: яд может разлиться в кожу. Промойте место укуса водой с мылом и положите лед или холодный компресс.

Советик-секретик

Угрожающая жизни реакция может развиться за 2–5 минут после укуса, а вероятность повторной аллергической реакции на укус насекомого – 60 %.

Бабушкины примочки

Настой пить – здоровью не вредить

Проявления аллергии снимет настой корня петрушки: 2 ст. ложки измельченного корня петрушки залейте 500 мл кипятка и настаивайте в термосе 8 часов. Пейте по 1/3 стакана 3 раза в день.

Компресс из отвара

Отек и зуд от укусов насекомых снимет отвар коры дуба, зверобоя и мяты. Смешайте лекарственные травы в равных частях и 1 ст. ложку травяной смеси прокипятите 5 минут в стакане воды.

Настаивайте 1 час, процедите, остудите и сделайте компресс на место укуса.

Лекарство с подоконника

Лист алоэ промойте, удалите верхний слой, а мякоть прикладывайте к месту укуса.

Примочка из пижмы

3 ст. ложки соцветий пижмы залейте 1 стаканом воды, прокипятите на малом огне 15 минут, дайте отвару остыть и процедите. Используйте для примочек.

Зуд

Бабушкина изба стояла у пруда, и там всегда было полно комаров. Но расчесов от укусов в моем детстве не было: бабушкин флакончик с травяным настоем спасал от зуда, как скорая помощь. А ларчик просто открывался…

Чтобы не чесаться…

Зуд могут вызвать укусы, травмы, трещины, аллергические реакции и даже стресс. Для начала выпейте успокоительное или травяной чай. А избавиться от воспаления помогут травы.

Ромашка-избавляшка

• Воспаление и зуд снимет компресс с настоем ромашки. Заварите стаканом кипятка 1 ст. ложку травы и цветов ромашки аптечной и настаивайте 15 минут. Отфильтруйте. Смочите в настое ватную пластинку (сложенный вчетверо бинт или чистый носовой платок) и приложите к зудящему месту, закрепив лейкопластырем. Держите на теле до высыхания настоя.

• Ромашковые ванночки успокаивают и дезинфицируют кожу. Можно просто промывать зудящее место теплым ромашковым настоем. После промывания (подмывания) ромашкой ополаскиваться водой не нужно, сразу промокните тело полотенцем.

Доктор на подоконнике

Мякоть алоэ нарежьте тонкими пластами и приложите на воспаленный участок на 20 минут.

Советик-секретик

Для снятия зуда можно использовать готовый пакетик ромашкового фиточая. Заварите его в 1 стакане кипятка, охладите до комнатной температуры, выньте и, слегка отжав, положите на зудящее место.

Домашнее СПА

Зуд боится «противовоспалительной» ванны и успокаивающего крема.

Водные процедуры

От аллергического дерматита поможет ванна с настоем отрубей. Залейте 4 л кипятка 1 л отрубей, укутайте и дайте настояться 4 часа. Процедите настой прямо в ванну. Принимайте такие ванны по 10–20 минут ежедневно в течение 2 недель.

Примите ванну с морской солью (3 ст. ложки соли на объем ванны), лавандой или ромашкой (2 ст. ложки травы и цветков лекарственных растений залейте 1 стаканом кипятка, дайте настояться 15 минут и влейте в теплую ванну). Понежьтесь в не горячей воде 10–15 минут.

После ванны нужен крем

Обсушившись после ванны полотенцем, протрите зудящее место детским кремом с ромашкой или глицерином.

Советик-секретик

Поскольку аллергический зуд может быть реакцией на белковую пищу, фрукты и напичканные консервантами и искусственными красителями кондитерские изделия, исключите из рациона продукты-раздражители.

Если на коже есть покраснения и высыпания мажьте зудящие участки маслом ментола или чайного дерева (это снимет воспаление и охладит кожу).

Целебное питье

Если причиной зуда становятся кожные высыпания (сезонная аллергия, дерматит), тогда травку придется попить курсом.

«Долгоиграющая» смесь

Смешайте по 1 части кукурузных рылец и ромашки аптечной, 5 частей золототысячника, 2 части полевого хвоща, 3 части толченого корня одуванчика, по 4 части измельченных в порошок плодов шиповника и травы зверобоя. Залейте 4 ст. ложки смеси 1 стаканом кипяченой воды и оставьте настаиваться на ночь. Утром настой прокипятите, снимите с огня, укутайте и дайте в течение 1 часа настояться. Принимайте по 1/3 стакана 3 раза в день до еды. После месяца приема сделайте 10-дневный перерыв и снова принимайте в течение 1 месяца. В целом проведите 3 курса лечения.

Пришел черед чередe

• Смешайте в равных частях траву череды фиалки трехцветной и паслена сладко-горького. Залейте 1 ст. ложку смеси 1 стаканом кипятка и дайте настояться 20 минут. Принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день.

• Смешайте по 1 ч. ложке растертых в порошок лавровых листьев, травы череды, корня лапчатки и цветков календулы. Залейте смесь 500 мл крутого кипятка и настаивайте в термосе 8 часов. Процедите и добавьте по 2 ч. ложки яблочного уксуса и гречишного (темного) меда. Принимайте по 1/3 стакана 3 раза в день до еды. А после еды съешьте 1/2 ч. ложки растолченной белой яичной скорлупы. Курс приема – до исчезновения зуда.

• Залейте 500 мл кипятка 2 ст. ложки череды, дайте полчаса настояться и пейте настой как чай.

Ну его в болото!

Высушенную ряску болотную разотрите в порошок и принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день.

Хмели не сунели

Залейте 1 стаканом кипятка 1/4 стакана растертых шишек хмеля. Укутайте и дайте настояться 20 минут, затем процедите. Принимайте 3 раза в день по 1/3 стакана до еды.

Искоренить на корню

Зуд можно убрать с помощью целебных корешков. Разотрите в ступке корни одуванчика и лопуха, перемешайте и залейте 2 ст. ложки порошка 3 стаканами воды. Настаивайте 8 часов, потом прокипятите и дайте настояться 15 минут. Принимайте по 1/2 стакана 4–5 раз в день до еды и на ночь.

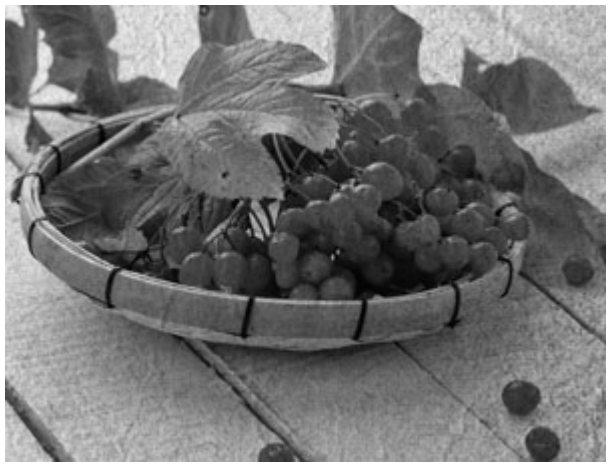
А вот еще рецепт: натрите на терке свежий корень сельдерея

и отожмите сок. Пейте 3 раза в день по 1–2 ч. ложки до еды.

Золой и корой

100 г золы залейте 500 мл молока. Проварите 15 минут на маленьком огне и оставьте на ночь настояться. Пейте по 1/2 стакана через каждые полчаса.

2 ст. ложки измельченной коры калины залейте 1 стаканом кипятка и проварите на слабом огне 20 минут. Дайте с полчаса настояться, процедите и добавьте кипяченой воды, доведя до первоначального объема. Пейте отвар по 1/2 стакана 2 раза в день после еды.



Чудодейственные настои

Залейте 1/2 стакана кипятка 10 г цветков календулы лекарственной и дайте 2 часа настояться. Пейте по 1 ст. ложке 3 раза в день.

При аллергическом зуде поможет настой цветков яснотки белой (глухой крапивы). Заварите в 1 стакане кипятка 1 ст. ложку свежих или сухих цветов крапивы и настаивайте 15 минут. Настой принимайте теплым по 1/2 стакана 4 раза в день.

Остеопороз

Это одно из наиболее опасных состояний, когда костной ткани не хватает кальция. Кальций составляет структурную основу костей и зубов, необходим для нормального свертывания крови, выработки гормонов и сокращения мышц. При правильном употреблении самые обычные продукты питания (молодая крапива, миндаль, шиповник) способны не только удовлетворить потребности организма в кальции, но и улучшить усвоение этого ценного элемента.

Правильные продукты

Молочный лидер – сыворотка

Львиная доля кальция содержится в молочной сыворотке, поэтому в твороге, изготовленном из чистого молока, кальция несколько меньше, чем в исходном продукте.

Советик-секретик

При промышленном производстве творога для ускорения процесса створаживания в молоко может добавляться хлорид кальция. Поэтому магазинный творог богаче кальцием, чем базарный. Это же справедливо и по отношению к твердым сырам.

Злаки и овощи

Эти продукты питания также не богаты кальцием. Однако они составляют основу нашего питания, и небольшое содержание в них кальция компенсируется большим количеством этих ингредиентов в рационе.

Мясо и рыба

Мясные продукты бедны кальцием потому, что в организме млекопитающих и птиц большая часть кальция находится в плазме крови а не внутри клеток. Поэтому мясо содержит кальция менее 50 мг/100 г.

Бедны кальцием также рыба и морепродукты. Единственное исключение сардина (300 мг/100 г).

Правила сочетания

• Продукты, богатые кальцием, необходимо сочетать с продуктами, которые содержат значительное количество витамина D (молочные продукты, сливочное масло, яичный желток, рыба жирных сортов) и аскорбиновой кислоты (овощи).

Бабушкина мудрость

С осторожностью применяйте такие препараты, как глюконат кальция и хлорид кальция: они не предназначены для употребления в качестве

пищевой добавки.

• Неумеренное употребление алкогольных и кофеинсодержащих напитков, оказывающих мочегонное действие негативно скажется на усвоении кальция из продуктов.

• Чтобы кальций усвоился костной тканью в организм должно поступать достаточно магния (его много в отрубях, хлебе грубого помола и орехах) и солей фосфора (содержатся в рыбе).

Лечение укропом и петрушкой

Для приготовления лечебного отвара для профилактики переломов и лечения остеопороза понадобится по 200 г зелени укропа и петрушки. Вымойте зелень и залейте ее 500 мл кипятка. Настаивайте отвар 3 часа. Процедите и принимайте в 3 приема по 300 мл ежедневно в течение 6 месяцев. Внимание: этот отвар противопоказан беременным женщинам!

Лечение лимонным соком и яичной скорлупой

Бабушка никогда не выбрасывала яичную скорлупу – высушивала ее и добавляла в блюда как натуральный препарат кальция. Промойте скорлупу с мылом прокалите в сковороде или 3 минуты прокипятите (для дезинфекции). Растолките сухую скорлупу до состояния порошка или мелкой крупы.

Выдавите из нескольких лимонов сок и смешайте

с перемолотой скорлупой в пропорции 1:1. Принимайте лекарство по 1/4 ч. ложки в первой половине дня в течение месяца. Особенно важно использовать его в начале года, когда дефицит кальция в организме особенно ощутим.

Яйца с лимоном

В глубокую тарелку разбейте 6 сырых яиц, туда же положите и прокаленную скорлупу. Выдавите к яйцам сок 10 лимонов, накройте тарелку полотенцем и оставьте в темном месте до тех пор, пока лимонный сок не растворит яйца вместе со скорлупой. По 1 ст. ложке средства принимайте 2 раза в день во время еды. Продолжительность курса – от 1 5 до 2 месяцев. При восполнении острой нехватки кальция в организме курс можно растянуть и на 3–4 месяца. В течение года обычно проводят два курса.

Советик-секретик

Лимонный сок способствует лучшему усвоению кальция.

Изюм при остеопорозе

Добавляйте при остеопоро-зе и для профилактики дефицита кальция по 3–5 ягод изюма в первые, вторые и третьи блюда, а также в напитки. Но не переусердствуйте: количество сахаров – глюкозы и фруктозы – в изюме в 8 раз выше, чем в винограде.

Советик-секретик

Темный изюм, как и темный виноград (и вино из него), считается более полезным, чем светлые сорта.

Вывихи и растяжения

Вывих – это стойкое смещение суставных концов костей, а растяжение – повреждение связок сустава. Вывихи возникают от чрезмерной нагрузки при движении и требуют вправления – установки костей в правильное положение. А растяжение связок происходит при подворачивании стопы или падении.

Помоги себе сам

Резкая боль, припухлость и кровоподтеки в области сустава – сигналы к тому, чтобы принимать меры. В том числе бабушкиными способами.

Советик-секретик

Разминание важная часть лечения. Нужно в течение 5 минут разминать пальцами больные места и соседние мышцы.

Гремучая смесь

20 г цветков арники горной настаивайте на 200 мл 70 % спирта. Настойку применяйте наружно (в виде компресса) при растяжении связок вывихах и ушибах.

Молочный компресс

Сложенную вчетверо марлю намочите в горячем молоке и сделайте компресс. Меняйте компресс по мере остывания марли. Это поможет при растяжении связок.

Барбарис измельчите, связки подлечите

Налейте в кастрюлю 1 стакан молока, всыпьте 1/2 ч. ложки измельченных ветвей, корней и коры барбариса. Кипятите 30 минут, процедите. Принимайте по 1 ч. ложке 3 раза в день при растяжении связок и вывихах.

Пижму заварите при ушибе наложите

3 ст. ложки измельченных соцветий пижмы залейте 1 стаканом кипятка дайте настояться 1 час и процедите. Применяйте в качестве компрессов при ушибах, вывихах и растяжениях.

Полынь – трава горькая

Истолченные листья полыни горькой – болеутоляющее средство при вывихах, ушибах и растяжениях. Заварите 1/2 ч. ложки травы 1 стаканом воды или молока и сделайте компресс.

Василек спешит на помощь

Залейте 3 ч. ложки цветков василька 500 мл кипятка, настаивайте 1 час, затем процедите. Пейте отвар по 1/2 стакана 3 раза в день. Это очень действенное средство при растяжении связок.

От воспаления – манжетка

Для лечения вывихов и припухлости залейте 100 г листьев манжетки 500 мл кипятка, дайте настояться 4 часа и процедите.

Накладывайте компрессы на больное место на 30 минут. Этот настой обладает кровоостанавливающим действием и убивает микробы.

Горе луковое

Смесь кашицы свежей или печеной мякоти репчатого лука и сахара, взятых в соотношении 1:10, прикладывайте к поврежденной при растяжении связке на 5 часов. Затем повязку смените.

Наших встреч с тобой синие цветы

1 часть травы и цветков лаванды настаивайте 2 месяца в 5 частях подсолнечного масла.

Применяйте наружно как болеутоляющее средство при вывихах и ушибах.

Девясил – девять сил

3 ст. ложки измельченного корня девясила залейте 1 стаканом кипятка, настаивайте 20 минут и наложите в виде повязки при разрыве мышц или растяжении.

Чтобы топать, нужен тополь

1/2 стакана сухих почек осокоря (тополя черного) залейте 1 стаканом кипятка и настаивайте 30 минут. Накладывайте в виде компресса при растяжении связок.

В огороде бузина – не нужен и дядька

В 1 л воды отварите 2–3 веточки зеленой бузины, добавьте 1 ст. ложку питьевой соды, охладите и принимайте ванночки. Не процеживайте.

«Мышка» в колене

Бывает отрывается кусочек хряща и передвигается по суставу. Попадает в суставную щель – и ногу «заклинивает». Это «мышка», и «прогнать» ее можно растяжкой сустава: осторожно сгибайте-разгибайте ногу, и боль пройдет так же неожиданно, как и появилась.

Сядьте на пол, три-четыре

Для профилактики делали такую зарядку: сидя на полу, правую ногу вытянуть вперед, стопу левой положить на бедро правой и слегка нажимать на левое колено, придавливая его к полу. Потом поменять положение ног. А дальше делать наклоны поочередно к одной и другой вытянутой ноге.

Расставить согнутые ноги и, не отрывая подошвы от пола, сводить колени, помогая руками.

Советик-секретик

Каждое упражнение нужно выполнять по 2 минуты 2 раза в день.

Помощь при вывихах и растяжениях

Если суставы деформированы, воспалены и обездвижены, делать надо вот что.

Связать – и в холод

Туго перевяжите место растяжения или вывиха эластичным бинтом и приложите лед. Периодически бинт снимайте, чтобы сустав отдохнул. Согревающие мази можно использовать лишь через 3–4 дня.

Советик-секретик

При растяжении туго бинтуйте больное место, накладывайте холодный компресс (пузырь со льдом) и обеспечьте пострадавшему покой.

От выпота – шарик

Как-то бабушка поскользнулась у колодца, и на коленке после падения появился выпот – бугорок с жидкостью. Соседка-медсестра посоветовала жидкость откачать, чтобы не ложиться на операцию.

Но бабушка избавилась от проблемы проще: обмотала бинтом кусок поролона и примотала шарик размером с припухлость к больному месту. Через неделю все прошло.

Если болят суставы

Впасть в детство

Любимая фраза мамочек: «Не болтай ногами!» А вот моя мудрая бабушка любила это дело сама и внукам не запрещала. Если болят колени, сядьте на что-то высокое, чтобы свободно свесить ноги, и поболтайте ими, как в детстве. Трех раз по пять минут для здоровья коленей вполне хватит.

Для суставов таза и ног

Сядьте на стул и поставьте ноги на пол. Оторвите пятку от пола и опустите – и так раз 10 с каждой ногой.

А затем, опираясь на пятку, не спеша, пошлепайте носками о пол.

Тук-тук – кто там?

Больные сухожилия осторожно простучите, стараясь не задеть соседние участки и не причинить боли. В подколенную впадину (сзади) наносить удары нельзя.

Бабушкина хитрость

Чтобы прошла боль, положите больную ногу на возвышение и примите анальгетик.

Профилактика травм суставов

Важно носить удобную обувь на устойчивой подошве. Есть народные способы сделать подошву не скользкой.

Дешево и сердито

Чтобы не упасть в гололед, бабушка натирала подошву сырым картофелем.

Гвоздем и теркой

Если подошва гладкая, можно сделать протектор подручными средствами.

Просто потрите ее теркой или нагретым гвоздем – подошва станет не такой скользкой. Только не перестарайтесь, чтобы не выбросить обувь.

Крест на сапогах

Приклейте к подошве крест-накрест два кусочка широкого лейкопластыря (каждые 3 дня его нужно обновлять).

Склеить ласты

Можно нанести на подошву клей и, не дожидаясь высыхания, присыпать песком. На месяц о падениях сможете забыть.

Искусство падать

Если падения не избежать, важно это делать правильно, тогда и вывихов-переломов не будет.

Страх высоты

Бабушка учила приседать – так уменьшится высота, с которой падаете.

Голову в плечи

Падать надо на бок, втянув голову в плечи и согнув ноги.

Если падаете на спину – прижмите подбородок к груди, а руки раскиньте в стороны.

Руки в брюки

Не пытайтесь тормозить врастопырку – это увеличит количество травм. Приземляться на руки – это верный перелом. Локти всегда прижимайте к бокам.

Не расслабляться

Риск перелома, растяжения и вывиха при расслабленном теле возрастает, ведь на кости приходится вся сила удара.

В момент падения нужно напрячь мышцы.

Перегруженная печень

Отеки, головокружение, желудочно-кишечные расстройства, тошнота и бело-желтый налет на языке – признаки перегруженности печени токсинами. Постарайтесь от них освободиться – сразу уйдут и многие болезни.

Как разгрузить печень?

Чтобы помочь своей печени, нужно умело организовать рацион, правильно питаться хотя бы одну неделю в месяц. Идеально перейти на растительную пищу и кисломолочные продукты.

Переход на натуральную дие ту позволит вообще не проводить чистку.

Но питание при любых формах очищения должно оставаться полноценным, не обедняющим организм.

В любом случае проконсультируйтесь с врачом.

Советик-секретик

Любые очищения можно проводить не чаще 2 раз в год, иначе навредите организму.

Откажитесь от полуфабрикатов

Забудьте на время о полуфабрикатах, мясе, алкоголе, кофеине, никотине и лекарствах. Сведите к минимуму употребление рафинированных продуктов. Ешьте только цельнозерновой хлеб, неочищенный и неотбеленный рис, нерафинированное масло, а из сладостей – мед и сухофрукты. Готовьте еду только вареную и печеную. Последний прием пищи должен быть до 8 часов вечера.

Бабушкина хитрость

В любом количестве можно употреблять кисломолочные продукты, но при этом свести к минимуму потребление молока и сливочного масла.

Проведите жидкую голодовку

Пейте много воды. Проведите однодневную голодовку с большим количеством жидкости.

В течение дня выпивайте 5–6 стаканов морса, зеленого чая или любого травяного отвара, обладающего мочегонным эффектом.

После пробуждения – морской коктейль

Утром после пробуждения выпейте смесь из 1 ст. ложки морской соли, разведенной в стакане кипяченой воды, с добавлением сока двух лимонов. Через полчаса разведите с 1/2 стакана чистой воды 1/2 стакана морковного, апельсинового или грейпфрутового сока и выпейте. В течение дня разбавленный сок нужно пить каждый час.

Советик-секретик

В течение первых 3 дней такой диеты из организма выводятся шлаки и токсины, а через 5 дней запускаются

восстановительные функции. Если продержаться на таком питании 10 дней, произойдет полное очищение и обновление кровотока.

Принцип раздельного питания

Как правильно сочетать продукты, чтобы организм мог справиться с их перевариванием и усвоением питательных веществ?

Либо белки, либо углеводы

Для расщепления белков нужна кислая среда, а для расщепления углеводов – щелочная. Углеводы перевариваются быстрее, белки – дольше. Поэтому белковые продукты (мясо, рыба, бульоны, яйца, баклажаны, фасоль, бобовые, грибы, орехи, семечки) нельзя употреблять одновременно с углеводными (хлеб, крупы, картофель, сахар). Интервал приема 4–5 часов.

Больше фруктов, ягод и овощей

Свежие фрукты и овощи должны составлять более половины рациона.

Но не ешьте фрукты на десерт! Съеденные на пустой желудок, фрукты покидают его уже через 10–15 минут, а если их съесть после мяса, они задерживаются в желудке, вызывая процесс брожения.

Ставьте на совместимость

Нейтральные продукты (животные жиры молочные продукты, сухофрукты, свежие фрукты овощи зелень) совместимы

как с продуктами богатыми белками, так и с продуктами, богатыми углеводами. Совместимые продукты одновременно покидают пищеварительный тракт, не вызывая брожение.

Бабушкины методы очистки печени

Нормализовать работу печени поможет чистка народными средствами.

Травяной чай для чистки печени

Бабушка заготавливала для этих целей ромашку, мелиссу, зверобой, мяту, расторопшу, одуванчик и фенхель. 1 ч. ложку смеси трав залейте 1 стаканом кипятка, дайте постоять 15 минут, процедите и добавьте щепотку куркумы. Чай пейте в течение дня через 1 час после еды.

Сок лимона и масло из виноградных косточек

С утра натощак в течение 20 дней выпивайте 1 стакан воды с лимонным соком, а вечером – 1/2 стакана воды с 2 ст. ложками масла из виноградных косточек.

Запивайте 2 ст. ложками лимонного сока.

Чистка растительным маслом и соком лимона

Понадобятся 1 стакан растительного масла и 1 стакан лимонного сока. Подогрейте их до 35 °С. Налейте в рюмку по 3 ст. ложки сока и масла. Не смешивая, выпейте. Через 15 минут повторите. Еще через 15 минут выпейте снова – и так, пока сок

и масло не кончатся.

На подножных травах

Вскипятите 6 стаканов воды, всыпьте по 2 ч. ложки измельченного корня эхинацеи и корня лопуха. Прокипятите 10 минут. Всыпьте 2 ч. ложки измельченной травы крапивы и кипятите еще 10 минут. Снимите отвар с огня и добавьте в него по 2 ч. ложки травы и цветков клевера, цветков бузины черной и травы мяты перечной. Настаивайте 5 минут в закрытой посуде, а потом процедите. Можете добавить 1 ч. ложку меда.

Первую неделю принимайте отвар по 1/2 стакана до еды 3 раза в день. Вторую неделю пейте по 1/2 стакана отвара до еды 2 раза в день. Третью неделю – по 1/2 стакана отвара до еды 1 раз в день.

Советик-секретик

Этот бабушкин рецепт позволит содержать в чистоте не только печень, но и кровеносную систему.

Чистка травяным сбором

По 1/2 ст. ложки цветков бессмертника и кукурузных рылец вскипятите в 1 стакане воды. Дайте полчаса настояться и процедите. Пейте отвар теплым с утра натощак, а через 1 час выпейте любое слабительное. Приложите грелку на область печени и держите до тех пор, пока не захотите опорожниться. Потом сделайте еще одну очистительную клизму.

В день проведения чистки печени нельзя ничего есть.

Мед и орехи больным для потехи

15–20 г масла грецких орехов на ночь очистят печень и восстановят слизистую оболочку желудка.

Мед и орехи (1:1) принимайте по 2 ч. ложки 3 раза в день после еды, запивая молоком.

Чайный гриб ускоряет обмен веществ и способствует пищеварению. Это слизистая пленка в питательной жидкости, сплав бактерий и дрожжеподобного гриба.

До и после

Благодаря дрожжам сахар бродит, и образуется спирт. Под действием бактерий спирт окисляется в уксусную кислоту, и получается кисло-сладкий газированный напиток, в котором алкоголя не больше, чем в квасе. Выпивайте 1 стакан грибного чая за полчаса до еды или через 30–40 минут после приема пищи.

Бабушкина мудрость

Противопоказания: повышенная кислотность желудка, аллергия, диабет и лишний вес (из-за повышенного содержания сахара в чайном грибе).

Как вырастить чайный гриб?

Способ 1

Остудите черный чай и процедите его так, чтобы в кружке не осталось ни одной чаинки. На 1 стакан чая возьмите столько же или чуть меньше натурального яблочного уксуса. Перемешайте чай с уксусом и вылейте в банку. Оставьте в теплом и темном месте на 14–15 дней.

Через 2–4 недели увидите на поверхности молодой гриб в виде тонкой пленки. Если не будете жалеть сахару и заварки, то гриб быстро начнет набирать в весе. При правильном подходе цвет чая с уксусом станет светлым, а сама настойка – похожей по вкусу на березовый сок.

Советик-секретик

Ни в коем случае не сыпьте сахар на гриб – это вызовет ожоги, и гриб может погибнуть.

Способ 2

Подслащенную заварку оставьте в теплом месте на несколько дней. На поверхности заварки образуется маслянистая пленка. Эту пленку аккуратно снимите и поместите в сладкий теплый чай (трехлитровая банка для этого подойдет), уберите в теплое место, но подальше от солнечных лучей.

Примерно через месяц-полтора вырастет чайный гриб. Выньте, окуните в яблочный уксус и снова опустите в свежеприготовленный сладкий чай комнатной температуры.

Раз в 2–3 недели промывайте гриб под теплой проточной водой и мойте банку.

Советик-секретик

Сахар должен быть размешан до заливки чая. Вместо сахара можно добавить мед. А вот заменители сахара не подойдут.

Тонкости ухода за чайным грибом

• Если чай кислит, снимите гриб, промойте и положите в отдельную банку, а сам гриб залейте свежим чаем с сахаром.

• Никогда не держите чайный гриб на свету, а храните в темном месте.

• Не заливайте банку до самого верха, иначе грибу будет недостаточно кислорода, и он начнет сохнуть.

Подготовка к очистке печени

Очищать печень нужно только после очистки кишечника.

Свекольный эликсир

Натрите 700 г свеклы, залейте 1,5 л кипятка и варите 20 минут, не доводя до кипения. Снимите с огня и настаивайте 1 час. Процедите отвар, разведите водой в соотношении 1:10 и пейте по 1/3 стакана в течение дня.

Когда нужно миндальничать

Для регуляции работы кишечника 5–6 капель масла миндаля капните на кусочек сахара и съешьте (суточная доза – 50 г).

Щетка для организма

Смешайте по 1/2 стакана свекольного, морковного и огуречного соков.

Пейте овощной коктейль 3 раза в день. Этот напиток способствует выведению песка и мелких камней из почек и желчного пузыря.

Клизма – основа механизма

Народное средство от проблем с пищеварением – клизма. 1 ст. ложку яблочного уксуса влейте в 2 л кипяченой воды комнатной температуры. Это и есть состав для клизмы.

Бабушкина хитрость

Яблочный уксус можно заменить яблочным, лимонным или клюквенным соком.

Вымывайте шлаки соком

Начинайте с 3-дневного очищения организма яблочным соком. Утром первых суток чистки промойте кишечник с помощью клизмы и целый день пейте только яблочный сок. То же самое – на вторые и третьи сутки. Можно париться в бане или сауне.

Грелка – до вечера

На 6-й день сделайте с утра очистительную клизму. А через 2 часа после обеда грелкой начинайте прогревать печень. Держать грелку нужно до 20.00. Именно это время суток больше всего подходит для начала процедуры очищения печени.

Только полезное

В следующие 5 дней ешьте только каши, овощи и фрукты. На мясо, рыбу, яйца, грибы, молочные продукты, соления и копчения – табу.

Советик-секретик

Перед чисткой печени обязательно сделайте УЗИ для исключения камней в желчном пузыре. При желчнокаменной болезни такая чистка – под запретом!

После чистки печени месяц нельзя употреблять алкоголь.

Продукты-чистильщики

Бабушка знала травы, ускоряющие процесс очистки организма и улучшающие самочувствие.

Помощники печени

Работе печени помогут петрушка, календула, лопух, огурцы, яблоки и лук.

Кровь станет чище

Очистят кровь репчатый лук, лук-порей чеснок одуванчик крапива, эхинацея. Проверенные слабительные и желчегонные средства – цитрусовые, свежие фрукты и овощи, лопух, оливковое масло и вода.

Для правильного кровотока

Работе лимфатической системы способствуют имбирь, эхинацея, розмарин и щавель.

Лишнего не надо

Лишнюю жидкость из организма выведут крапива, эстрагон, одуванчик, петрушка, яблоки, огурцы, кабачки и мед.

Потеть не вредно

Токсины выйдут с потом. Усиливают потоотделение чеснок, горчица, репчатый лук, календула, тимьян и зеленый чай.

Очищающие процедуры

Процесс пошел

На область печени наложите аппликатор Кузнецова (с металлическими иглами) – это ускорит выработку энергии и теплоты, которые будут направлены на печень.

Бабушкина мудрость

Процедуры, связанные с очищением печени, противопоказаны беременным и кормящим женщинам, а также при повышенной кислотности желудочного сока.

Стимулирующий массаж

Через 1,5 часа после процедуры присядьте на пятки, заложите в левую ноздрю ватку и дышите через правую ноздрю (лизните при этом немного жгучего перца). Дыхание через одну ноздрю должно продолжаться не менее 15 минут. После часового перерыва повторите то же самое с другой ноздрей. Бабушка советовала дышать медленно, втягивать и выпячивать при вдохе и выдохе живот. Таким образом будет проводиться массаж печени, стимулирующий очищение. После дыхательных упражнений отправляйтесь в постель.

Результат ждать не заставит

В утреннем стуле обнаружите размягченные зеленые камни и холестериновые пробки, похожие на нарезанные цилиндрические тела червей. Не пугайтесь – вы от этого уже избавились.

А что дальше?

Промойте кишечник клизмой и позавтракайте соком, легкой кашей или фруктами. Через 12 часов снова промойте кишечник. Выбросы шлаков будут повторяться. В течение недели принимайте вегетарианскую пищу.

Что дает процедура?

Результатом очистки печени станет улучшение самочувствия: исчезнет утомляемость, и организм станет работать как часы.

Похмелье

Чем лучше вчера, тем хуже сегодня. Похмелье – не просто утренняя тошнота и головная боль, а отравление токсичными ядами, которое нужно лечить продуманно и точно.

Облегчить состояние

Вода, вода…

Алкоголь – сильное мочегонное средство. Организм обезвожен, дайте ему напиться. Растворите в стакане минеральной воды 2 ч. ложки свежего лимонного сока и 1 ч. ложку сахара. Выпейте не спеша. Этот напиток стабилизирует уровень сахара в крови.

Рассол

После алкогольного отравления организм не только обезвожен, но и обессолен. Вот почему рассол быстро возвращает

к жизни. Хорош огуречный и помидорный рассол, а сок квашенной капусты станет просто находкой.

Хаш

Этот крепкий наваристый бульон из мяса у нас называют «горячим холодцом». Хаш с чесноком и зеленью мягко насыщает организм, не перегружая расстроенный после алкогольных возлияний желудок.

Витамин С

Как любое другое мочегонное средство, алкоголь активно выводит с мочой калий. Богатый источник этого микроэлемента – цитрусовые. Лимон, апельсин, мандарин – сгодится все. Ешьте фрукты, пейте соки.

Лучше, если выжмете сами – фреш поднимет уровень сахара в крови и облегчит похмелье. Кроме апельсинового сока, поможет томатный.

Имбирь

Отрежьте 2 см корня имбиря, смешайте с 2 чашками воды и проварите на медленном огне 10 минут. Когда чай остынет, добавьте сок 1 апельсина и 2 ст. ложки меда (можно добавить сок половины лимона). Пейте по 1 стакану каждые полчаса. Тошнота пройдет.

Еда

Когда тошнота проходит, у многих с похмелья просыпается зверский аппетит. Сытный завтрак придаст сил, а аромат свежего чая с лимоном поставит на ноги. Яичница с беконом, зелень – то, что доктор прописал!

Молоко, кефир

Хорошо выводят алкогольные токсины кефир и молоко. Стакан кефира смешайте с таким же количеством минеральной воды и пейте, сколько сможете выпить.

Молоко пейте по 1 стакану до 3 л в сутки. А если еще с вечера (перед сном) выпить 500 мл молока (или побольше воды), то наутро будете как огурчик.

Квашеная капуста

Если организм с похмелья не способен принимать еду, подкрепитесь кислой капустой. Она богата витамином С и ферментами, активизирующими пищеварение. Так вы сможете избавиться от токсинов и шлаков, отравляющих организм.

Народные рецепты от похмелья

Клин клином…

Если ничего не спасает, ощущаете дикое сердцебиение, страшную головную боль и головокружение, не миновать опохмела.

Во время тяжелого похмелья стенки кровеносных сосудов сужаются так, что могут вызвать остановку сердца.

Чтобы их быстро расширить, придется принять алкоголь:

• коктейль «Кровавая Мэри»: на 1/2 стакана томатного сока – 1/2 стакана водки;

• яичный коктейль: смешать в стакане 1 сырое яйцо, 1/3 стакана томатного сока, 1/3 стакана водки, перец красный и черный на кончике ножа;

• рюмка водки на столе: 100 г водки за 2 раза под тарелочку борща;

• от пива не будет криво: 1–2 бутылки светлого пива.

Советик-секретик

С похмелья не рекомендуется пить кофе: этот напиток повышает давление, которое после употребления алкоголя и так зашкаливает.

Варикоз

Болезнь расширенных вен важно начать лечить в самом зародыше. Тогда с болезнью можно будет справиться, не прибегая к оперативному вмешательству. О вашем здоровье позаботится сама природа.

Бабушкины хитрости

Созревший помидор разрежьте на части и приложите их к расширенным венам (перевяжите компресс бинтом).

Через 3 часа замените помидоры свежими.

На расширенные вены наложите кашицу из тертого картофеля слоем в 1 см, накройте 5–7 слоями бинта и держите до 5 часов.

На ночь на больные вены положите тонкие кольца лимона, прикройте бумажной салфеткой и забинтуйте. Лимон обладает способностью глубоко проникать в кожу, рассасывая все лишнее.

От закупорки вен

Лучшая профилактика варикозного расширения вен – регулярные пешие прогулки и умеренные физические упражнения. При лечении закупорки вен нужно одновременно принимать ванны и пить отвары лекарственных растений: череды, ромашки, ивы, каштана, веток дуба.

Для ванн: взять 500 г веток дуба и столько же веток каштана и ивы, положить в эмалированное ведро, залить холодной водой, довести до кипения и кипятить 30 минут. Добавить по 200 г трав: сушеницы топяной, череды, ромашки, зверобоя и настоять в течение ночи. Отдельно отварить или распарить 3 буханки ржаного хлеба и влить отвар в ванну. Теплые ванны нужно принимать ежедневно перед сном в течение 30 минут.

Для питья: одновременно нужно заварить 1 л кипятка смесь из 1 ст. ложки веток дуба, 1 ст. ложки веток ивы и 1 ст. ложки веток каштана, кипятить 30 минут, добавить в отвар по 1 ст. ложке сушеницы топяной, ромашки, череды, зверобоя, настоять 12 часов, процедить и добавить 2 ст. ложки меда. Пить 2–3 раза в день, в первые 2 дня – по 50 мл, затем 2 дня – по 100 мл, в остальные дни – по 150 мл. Курс лечения – 20 дней, перерыв – 10 дней. И снова повторить курс лечения.

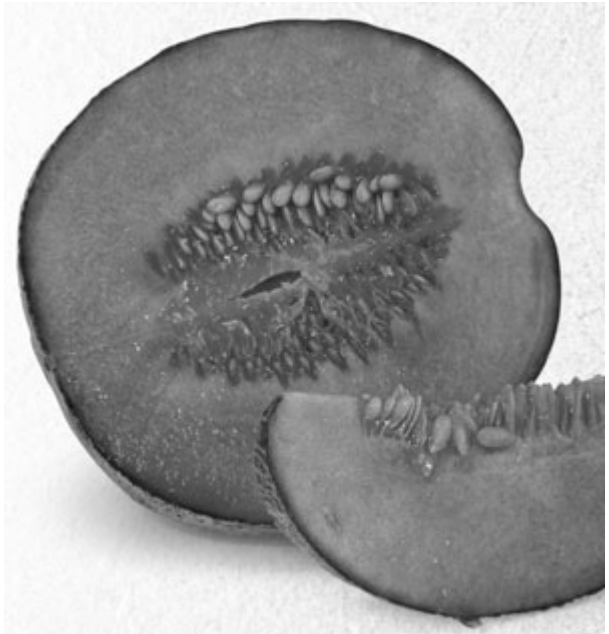
Тонизирующий массаж

К профилактическим мероприятиям против варикозного расширения вен относится массаж с использованием смеси мятного масла (3 капли) и масла амаранта (2 капли). Ладони смажьте смесью масел и поглаживайте вены движением снизу вверх. Массаж проводите 2 раза в неделю.

Для наружного применения

Тыква вместо операции

Разрежьте пополам тыкву, удалите семечки, выберите мякоть и сложите в прокипяченную посуду. Храните в холодильнике. Прикладывайте к больным местам 3 раза в день, меняя по мере высыхания.



Еловая мазь от варикоза

Смешайте по 50 г растительного масла и натертого на мелкой терке репчатого лука, 20 г еловой смолы и 15 г медного купороса. Доведите смесь до кипения, остудите. Храните в банке в темном месте. Смесью смазывайте варикозные вены.

Мазь из корня девясила

3 ст. ложки корня девясила залейте 1 стаканом воды и упарьте на водяной бане до тягучей консистенции. Процедите и смешайте с растопленным нутряным жиром 1:4. Ставьте компрессы на проблемные зоны на ночь.

Хрен на узел

2 ст. ложки молотого хрена и 50 г дерти смешайте с добавлением 2 ст. ложек подсолнечного масла.

Накладывайте на узлы и синие вены (узлы рассосутся, а с ними и боль пройдет).

Мазь из желчи

Свиное нутряное сало (сетка) и желчь (продается в аптеке) смешайте в пропорции 5:1. Мазь не втирайте, а только накладывайте на больное место.

И ножки в порядке

Нужны только что сорванные листья и цветочные головки

полыни серебристой. Тщательно разотрите полынь в ступке. 1 ст. ложку кашицы соедините с таким же количеством кислого молока. Размешайте и нанесите ровным слоем на бинт, который наложите на участки с расширенными венами. Лечение проводите 3 дня подряд. Через несколько дней можете еще раз повторить.

Настойка каланхоэ

Настойку этого лекарственного растения втирайте в больные ноги перед сном от стопы к коленям. Наполните 1/2 поллитровой банки измельченными листьями каланхоэ и налейте доверху водку или спирт. Поставьте в темное место и периодически встряхивайте. Через неделю настойка готова. Боли в ногах пройдут сразу, но для избавления от венозной сеточки повторите процедуры 4 месяца кряду.

Сушеница топяная

Ванна для ног из настоя сушеницы – бабушкин способ избавиться от симптомов варико-за. Всыпьте в ведро 200 г сухой травы, залейте кипятком и настаивайте 1 час, тщательно укутав. Опустите в ведро с теплым настоем больные ноги и держите в этой фитованне 30 минут, подливая кипяток.

Для внутреннего применения

Настой листьев лещины

Листья орешника нужно собирать в мае. 2 ст. ложки листьев залейте 500 мл кипятка и настаивайте 2 часа.

Пейте по 1/2 стакана 4 раза в день до еды.

Отвар коры лещины

1 ст. ложку измельченной коры лесного ореха залейте 500 мл кипятка, варите 10 минут, процедите. Пейте по 1/2 стакана 4 раза в день до еды.

Настой мускатного ореха

Это одно из самых сильных лекарств, помогающих при варикозе и тромбофлебитах. 100 г молотого мускатного ореха залейте 500 мл водки и настаивайте 10 дней, ежедневно встряхивая. Отфильтруйте и принимайте по 20 капель 3 раза в день за 30 минут до еды. Выпив 1 бутылку, сделайте недельный перерыв и снова пейте до излечения.

Настой листьев вербены

Этот препарат домашнего изготовления хорошо тонизирует вены. 15 г листьев вербены лекарственной залейте 1 стаканом кипятка. Принимайте по 1 ст. ложке через каждый час в течение 3 дней.

Отвар шишек хмеля

1 ст. ложку шишек хмеля размельчите, залейте 1 стаканом кипятка и нагревайте на водяной бане 15 минут. Бинт, смоченный отваром хмеля, прикладывайте на участки ног с расширенными венами. 1 стакан отвара выпивайте в 2 приема перед сном (хмель обладает снотворным действием).

Настой конского каштана

Препараты из конского каштана снижают свертываемость крови и укрепляют стенки капилляров и вен. 50 г цветков или плодов каштана настаивайте 2 недели в 500 мл водки. Храните в теплом, темном месте, ежедневно взбалтывая. Принимайте по 30 капель 4 раза в день на протяжении месяца.

Настой чеснока

250 г измельченного очищенного чеснока залейте 350 мл

жидкого меда и настаивать 2 недели.

Принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день за полчаса до еды. Курс лечения – 2 месяца.

Настой листьев крапивы

Листья крапивы двудомной нужно собирать в мае. 1 ст. ложку крапивы залейте 1 стаканом кипятка и настаивайте на водяной бане 20 минут. Принимайте по 1 стакану утром и вечером, соблюдая молочно-растительную диету.

Яблочный уксус

Добавляйте 2 ч. ложки яблочного уксуса на 1 стакан теплой кипяченой воды и выпивайте перед едой.

Настой травы майорана

4 ст. ложки травы майорана залейте 1 стаканом кипятка.

Принимайте по 1/3 стакана 3 раза в день до еды.

Бабушкина мудрость

При варикозной болезни как можно чаще нужно есть инжир, который годится для лечения в любом виде: его можно использовать как свежим, так и отваренным в воде или молоке. Противопоказания: сахарный диабет, воспалительные заболевания желудочно-кишечного тракта и подагра.

Неприятный запах изо рта

К бабушке иногда заходила подруга, которую мы с сестрой, помню, невзлюбили. Просто у тети Вали был отталкивающий запах изо рта. Но появиться он мог не только из-за плохого ухода за зубами. В этом случае достаточно бы было посетить стоматолога. У бабушкиной же подруги запах вызывали внутренние проблемы. Что-то не в порядке у нее было с желудочно-кишечным трактом. А могут давать тяжелый дух изо рта еще и болезни легких, миндалин и др. В таком случае болезнь надо лечить, а запах постараться вывести хотя бы на время.

Бабушкины хитрости

Для маскировки запаха можно полоскать рот настоем пахнущих трав и антимикробными растворами.

И Родина щедро поила меня

Свежесть дыханию придаст ежедневное употребление березового или кленового сладкого сока.

Трава с кипятком

1 ст. ложку травы полыни, мяты или ромашки залейте стаканом кипятка, дайте настояться 1 час и процедите. Настоем надо полоскать рот 3–4 раза в день.

Домашний эликсир

Полощите рот раствором марганцовокислого калия (цвет раствора – светло-розовый) или водой с добавлением зубного эликсира (10–20 капель на 1 стакан воды).

Сода или соль

Полощите рот содовым раствором: 1 ч. ложка пищевой соды на 1 стакан воды. Вместо соды в тех же пропорциях можно взять соль.

Чем перебить амбре?

Если запах изо рта появился после еды (лука, чеснока, сыра и пр.), пожуйте яблоко, зернышко кофе, жареные семечки, корень аира болотного, щепотку чая, головку гвоздики, веточку укропа или петрушки.

Полощите зверобоем

Для полоскания возьмите спиртовую настойку на основе травы зверобоя. 30 капель настойки зверобоя добавьте в 1/2 стакана воды, размешайте и прополощите рот несколько раз, сплевывая раствор после полоскания.

Земляничная настойка

Это лекарственное растение подходит для внутреннего употребления.

Рецепт 1: листья или ягоды земляники (1 ст. ложку) залейте 2 стаканами кипятка, настаивайте 1–2 часа и пейте настой

каждый день по 1/2 стакана после еды.

Рецепт 2: ягоды земляники (3 ст. ложки) залейте 250 мл кипятка, оставьте настояться в течение 4 часов и пейте по 1/4 стакана 3–4 раза в день перед едой.

Выручит масло

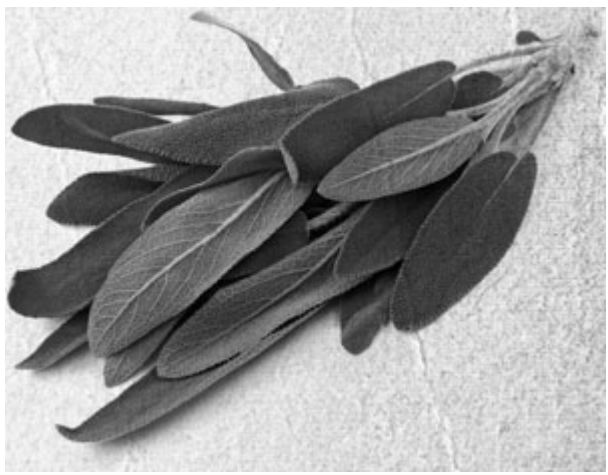
Полощите рот (не менее 10 минут) 1 ст. ложкой растительного масла (оливкового, подсолнечного, льняного или рапсового).

Для свежего дыхания

Съедайте натощак 20–50 г анисовых семян фенхеля или орехов – это поможет сделать дыхание свежим в течение дня.

Щавель хорош не только в борще

1 ст. ложку листьев щавеля заварите в течение 15 минут в 500 мл воды. Остудите и дайте настояться 2 часа. Процедите отвар и пейте по 1/4 стакана 3–4 раза в день за 15 минут до еды. Можно и просто пожевать листья свежего щавеля.



Не кисло

Бабушка советовала полоскать рот утром, на ночь и после еды процеженным настоем травы кислицы. На 1/2 л кипятка возьмите 3 ч. ложки сырья и настаивайте 2 часа.

Горькое лекарство

Полоскать рот можно и настоем из горькой полыни. 1 ч. ложку полыни залейте 1 стаканом кипятка. Заваривайте 20 минут, процеживайте и полощите.

Мята, спирт и сельдерей

Для полосканий подходит также настой мяты перечной или спиртовая настойка сельдерея. 2 ч. ложки того или другого растения (измельченного) 2 недели настаивайте в 1 стакане водки. 20 капель настойки разведите 50 мл холодной кипяченой воды и полощите рот до и после еды.

Ягоды против запаха

Устранить неприятный запах изо рта можно с помощью ягод облепихи (водного и спиртового настоев). Бросьте горсть ягод в заварник и залейте кипятком. Дайте настояться до остывания и полощите рот. А если вместо кипятка взять 500 мл водки (на пригоршню ягод), то через сутки это будет уже натуральный бальзам для полоскания рта.

Сладкая парочка

Помогут также клюквенный настой (развести в воде или водке сок из ягод в пропорциях 1 стакан сока на 1 стакан воды или 1/2 стакана водки) и чай из сухих плодов шиповника (1/2 стакана ягод на литровый термос, настоять 1 час).

Фиточай, выручай!

Можно использовать сбор из травы зверобоя, крапивы, ромашки, березовых листьев и дубовой коры. Все составляющие смешайте в равных частях (по 1 ч. ложке) и заварите как чай в 1 л кипятка. Полощите рот после каждого приема пищи.

Советик-секретик

Помните, что запах изо рта зависит от образа жизни

и питания. Отказ от вредных привычек и здоровая еда станут залогом свежего дыхания.

Изжога

С ощущением жжения в пищеводе сталкивается каждый второй. Это состояние может быть постоянным и временным. Моя бабушка мучилась от изжоги очень часто, но никогда не помогала себе лекарствами – только народными средствами. Нормализовать кислотность ей помогали сода, подсолнечное масло, картофель, орехи и травы.

Правильно питайтесь

• Употребляйте меньше сахара: он усиливает выделение желудочной кислоты.

• При изжоге откажитесь от газированных напитков, алкоголя, крепкого кофе, жареных продуктов и острой пищи.

• Под запретом – помидоры, кислые ягоды, шоколад.

• Ешьте натощак вареную гречку и тертую морковь.

• Налегайте на продукты со сложными углеводами: макароны из твердых сортов пшеницы, хлеб с отрубями. Эти продукты долго усваиваются и помогут стабилизировать выработку желудочной кислоты.

• Питание при изжоге должно быть регулярным. Ешьте часто, но понемногу: 6 раз в день небольшими порциями.

• Не торопитесь во время приема пищи – отводите этому процессу по 30 минут и тщательно пережевывайте.

Соблюдайте режим и не нервничайте

Не ложитесь отдыхать сразу после приема пищи – лучше немного прогуляйтесь. Когда человек находится в горизонтальном положении, кислоте легче попасть из желудка в пищевод. Если все же прилегли, то хотя бы используйте высокую подушку.

Бросьте курить или хотя бы не курите до и после еды – изжога будет обеспечена.

Контролируйте эмоции, не нервничайте и не переживайте по пустякам: изжогу могут спровоцировать неврозы.

Содовый раствор

1 ч. ложку соды растворите в 1 стакане воды и выпейте. Действует это безотказное и простое средство мгновенно, но злоупотреблять им не стоит: может нарушиться кислотно-щелочной баланс в желудке.

Бабушкина мудрость

Никогда не пейте кока-колу и энергетические напитки на голодный желудок. Содержащийся в них таурин провоцирует быстрое выделение желудком соляной кислоты, а это верный путь не только к изжоге, но и к язве желудка.

Грецкие орехи

Это народное средство используют как для лечения, так и для профилактики изжоги. Растолките грецкие орехи в ступке

и принимайте по 1 ст. ложке 1 раз в день.

Сок алоэ

Из листьев алоэ выдавите 1 ч. ложку сока, разбавьте в 1 стакане кипяченой воды и выпейте при обострении изжоги.

Корень желтой горечавки

20 г корня желтой горечавки залейте 1 стаканом кипятка, дайте настояться и процедите. Принимайте по 1 ст. ложке за 30 минут до еды.

Полынь горькая

Залейте 1/2 ч. ложки полыни 1/2 стакана кипяченой воды и настаивайте 2 суток. Пейте настой теплым маленькими глотками.

Аир болотный

Корень аира разотрите в порошок и принимайте на кончике 1 ч. ложки запивая теплой водой.

Советик-секретик

При обострении изжоги просто выпейте 1 ст. ложку

подсолнечного масла.

Настой дягиля

Высушенные листья, семена и корни дягиля измельчите в порошок, залейте 1 ч. ложку порошка 1 стаканом кипяченой воды, накройте крышкой и дайте постоять 20 минут. Принимайте настойку внутрь 3 раза в день.

Мятный чай

Смешайте листья и веточки мяты с листьями калины и смородины, заварите как чай и пейте по 1 стакану 3 раза в день после еды.

Яблочный уксус

1 ч. ложку яблочного уксуса добавьте в 1/2 стакана воды и выпейте при обострении изжоги.

Картофельный сок

Почистите и натрите на средней терке сырой картофель, отожмите сок и пейте по 2 ст. ложки за 20 минут до еды.

Запоры

Запором считается задержка опорожнения кишечника на 2 дня и больше. Часто запор является симптомом заболевания (панкреатит, геморрой, язвенная болезнь и пр.). Действие народных средств от запоров направлено на улучшение перистальтики кишечника за счет продуктов, богатых клетчаткой, калием и другими натуральными компонентами. С самого раннего возраста я запоминала бабушкину науку, поэтому отлично знала, как те или иные продукты могут действовать на наш организм.

Внимание на меню

Слабительные свойства имеют: кисломолочные продукты, хлеб из муки грубого помола, овес, квас, квашеные овощи, капуста, свекла, огурцы, морковь, кабачки, шпинат, редис, сливы, виноград, абрикосы, тыква, дыня, сухофрукты.

Бабушкин рецепт для маленьких детей

Каждое утро перед первым кормлением давайте ребенку стерилизованное растительное масло.

Начинайте с 1 капельки, на следующий день – 2 капельки и так постепенно доведите количество масла до 1/2 ч. ложки.

Принимать масло следует до восстановления работы

кишечника.

Бабушкина хитрость

Стерилизовать растительное масло очень просто: влейте его в банку и поставьте в холодную воду; кастрюлю с водой и банкой поставьте на небольшой огонь и доведите до кипения; пусть банка стоит в кастрюле в течение 30 минут, пока будет кипеть вода.

Вода натощак

Чтобы запустить кишечник, начинайте день со стакана воды комнатной температуры. Чтобы улучшить эффект, через 10 минут выпейте 1 ч. ложку растительного масла.

Советик-секретик

При склонности к запорам избегайте закрепляющих продуктов (шоколад, выпечка, рис, кисель, кофе, какао).

Двойной эффект кефира

За 2 часа до сна выпейте стакан кефира, но обязательно свежего (кефир, простоявший дольше 2 суток, обладает обратным, закрепляющим эффектом).

Настой из корня ревеня и крушины

По 20 г корня ревеня и крушины в измельченном виде залейте 200 мл воды и кипятите 15 минут. Принимайте по 1/2 стакана на ночь.

С утра – морковный сок

Выпивайте с утра натощак 1/2 стакана свежевыжатого морковного сока.

Пюре из сухофруктов

Возьмите по 500 г размоченных сухофруктов (изюма, кураги, фиников, инжира, чернослива), перекрутите через мясорубку до однородной массы и смешайте с 5 ст. ложками меда. Храните пюре в холодильнике и каждый день добавляйте по 1 ч. ложке в утреннюю овсянку или намазывайте на хлеб. Употребляйте на завтрак и ужин.

Вкусный помощник чернослив

Залейте 500 г чернослива 3–4 л воды и кипятите на небольшом огне 30 минут. Остудите и добавьте 50 г коры крушины.

Снова поставьте на маленький огонь и кипятите еще 20 минут. Остудите и принимайте по 1 ч. ложке утром и вечером.

Включите в меню отруби

Заварите сухие отруби стаканом кипятка, остудите, процедите и принимайте по 1 ч. ложке 3 раза в день во время еды в течение первых 10 дней и по 2 ст. ложки на один прием (по той же схеме) в течение следующих 14 дней. Третья фаза цикла – прием сухих отрубей по 2 ч. ложки 3 раза в день во время еды (в течение 2 месяцев).

Лимон с яйцом

Выжмите из лимона сок и перемешайте с сырым яичным желтком. Перелейте смесь в стакан и добавьте 1/2 объема сока апельсина. Принимайте по 1 стакану утром или вечером.

Физкультура для ленивого кишечника

Проснувшись, втягивайте и выпячивайте живот, задерживая дыхание на вдохе и выдохе (повторить упражнение 5 раз). Затем сделайте массаж живота – погладьте и помните его сначала по часовой стрелке, потом – в обратном направлении. Для нормальной работы кишечника с утра, находясь в постели, надавливайте на подреберье с правой стороны около 3 минут. Делайте точечный массаж в месте, расположенном на 2 см ниже пупка. Массажируйте живот около 2 минут. Дыхание должно быть глубоким. Такой массаж нужно делать каждый день.

Овощные шарики

Протрите на терке свеклу, морковь, капусту и репу. Сформуйте шарики, дайте им подсохнуть и ешьте по 2 шарика 2–3 раза в день за полчаса до еды. Храните шарики в холодильнике.

Рябиновый сироп

Спелые ягоды красной рябины промойте, положите в банку, пересыпьте сахаром, обмотайте банку тряпкой и поставьте в тепло. Через месяц сироп забродит. Вылейте его из банки, а ягоды отожмите. Процедите и пейте по утрам по 1 рюмке натощак (можно запивать водой).

Сенна при запоре бесценна

Смешайте 2 ч. ложки сенны со 100 г чернослива, заварите 3 стаканами кипятка, дайте 3 часа настояться процедите и употребляйте по 3–5 ст. ложек через каждый час.

Бабушкина мудрость

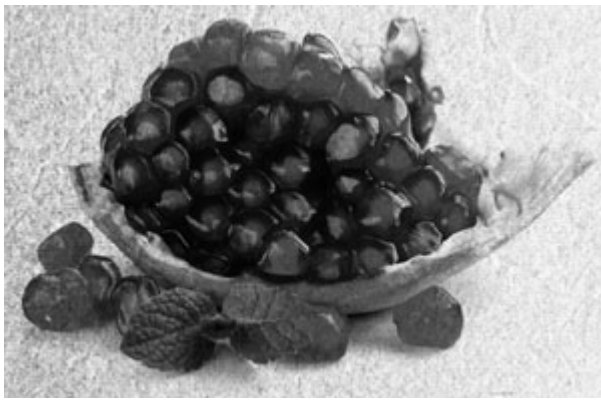
Действие натурального слабительного средства начинается через 6–10 часов. Запаситесь терпением и не пугайтесь болей в животе и снижения аппетита – применение народных средств не имеет противопоказаний. После того как стул наладится, сделайте 1–2-дневный перерыв и снова продолжайте лечение.

Диарея

Понос – расстройство из расстройств: нарушает все планы, а кому-то пожаловаться неудобно: не посочувствуют, а только посмеются. Меня в таких случаях здорово выручала бабушкина тетрадка: быстрее, чем народные средства, никакие рецепты на ноги не поставят. Что бы ни вызвало жидкий стул – отравление, перегрев, волнение, страх или кишечные инфекции, бабушкины подсказки покончат с проблемой в два счета. Эффективные бабушкины способы нужно знать каждому.

Не выбрасывайте кожуру граната

Смешайте с 1 стаканом воды 2 ст. ложки измельченной кожуры граната, 20 минут прокипятите и процедите. Принимайте по 2 ст. ложки отвара 3 раза в день до еды. Это панацея даже от дизентерии.



Желудок – от расстройства желудка

Порошок из куриных желудков при диарее поможет сразу же. Отделите от желудков желтую пленку, промойте ее и высушите. Измельчите пленки в порошок и храните в стеклянной посуде. Достаточно принять однократно взрослым 1 ст. ложку а детям – 1/2 ст. ложки (запейте водой).

Проблема рассосется

От расстройства желудка принимайте по 1 ст. ложке картофельного крахмала, запивая водой. Это простое народное средство действует очень быстро.

Проглотите на ночь, не разжевывая, 10 горошин душистого перца (запейте водой). К утру проблема рассосется.

Заварите чай… в себе

Принимайте по 1 ч. ложке сухой мелкой чайной заварки 3 раза в день, запивая водой. Это отличное закрепляющее средство.

Вино от поноса

500 мл натурального виноградного вина залейте смесь из 1 ст. ложки шалфея, 1 ч. ложки черной бузины, 3 ст. ложек листьев мать-и-мачехи и 2 ст. ложек листьев эвкалипта. Прокипятите 15 минут под закрытой крышкой. Процедите и остудите отвар. Принимайте 5–7 дней 3 раза в день по 1/2 стакана после еды.

Шалфей с вином – это находка

50 г высушенных листьев шалфея залейте 500 мл кипятка и настаивайте 1 час в тепле. Процедите настой, охладите и добавьте 500 мл красного вина. Принимайте по 1/2 стакана через каждые 2 часа до прекращения диареи.

Целебный самогон

Быстродействующее средство от поноса – домашняя настойка перегородок из грецких орехов. Смешайте 100 г перегородок со 150 мл спирта и настаивайте 7 дней. Процедите настой и отправьте в холодильник. Принимайте при поносе по 10 капель настоя на 1/3 стакана воды.

К кусту – с лопатой

Выкопайте (лучше заранее, потому что с поносом это будет сделать сложнее) корень шиповника, измельчите и прокипятите 1 ст. ложку в 250 мл воды. Принимайте отвар по 1 ст. ложке 3 раза в день (в теплом виде).

Отвар из жареных семечек

1 стакан очищенных семечек подсолнечника залейте 2 стаканами кипятка, проварите до выпаривания половины объема воды и процедите отвар. Детям давайте при поносе по 1 ст. ложке отвара 1–3 раза в день, взрослым можно сразу выпить 1/2 стакана.

Отвар листьев жимолости и цветков софоры

Заварите листья жимолости и цветки софоры в соотношении 1:4. На 1 стакан кипятка 1 ч. ложка смеси. Принимайте отвар теплым по 1 ст. ложке после еды.

Отвар черной полыни

Первый способ: измельчите траву полыни и принимайте в свежем виде по 1 ч. ложке перед едой.

Второй способ: 1 ст. ложку полыни смешайте с 1 ч. ложкой кровохлебки и залейте 250 мл кипятка. Настояв 30 минут выпейте однократно перед едой.

Настой манжетки

2 ст. ложки измельченной травы манжетки залейте 1 л кипятка и дайте настояться 15 минут. Выпейте и забудьте о поносе.

Настой корня бадана

1 ст. ложку измельченного корня бадана залейте 2 стаканами кипятка и настаивайте 2 часа в термосе. Принимайте отвар при поносе по глотку в течение всего дня.

Настой листьев ежевики и крапивы

Листья крапивы и ежевики (в равных пропорциях) измельчите. Залейте 1 ст. ложку смеси 1 л кипятка и настаивайте 2 часа. Поцедите, остудите и принимайте по 1 ст. ложке 2–3 раза в день.

Чтобы не отравиться грибами

Понос может быть симптомом отравления, в том числе и грибами. Желудочное расстройство можно заработать даже от съедобных грибов, если они перезрелые, червивые или хранившиеся больше суток.

До приезда врача

Кроме диареи, признаки отравления грибами рвота, холодный пот, головная боль, головокружение, нарушение зрения, судороги, жажда и боль в желудке. До прибытия врача больного уложите в постель, на ноги и живот положите грелки

и пои те подсоленной водой, крепким чаем или кофе.

Готовьте правильно

Кроме ядовитых грибов (бледная поганка, мухомор, сатанинский гриб, ложная лисичка, желчный гриб и др.), вред организму могут нанести просто несъедобные грибы (перечный гриб, валуй ложный, ложнодождевик) или неправильно приготовленные.

Легкие отравления могут быть вызваны неправильно приготовленными волнушками, свинушками, чернушками, груздями и валуями. Их нужно сначала проварить и только потом жарить. А сыроежки готовьте сразу после возвращения.

Советик-секретик

Ядовитые грибы можно отличить по специфическому запаху: большинство из них пахнет редькой, мухомор – гнилой картошкой, а бледная поганка имеет сладковатый запах.

Кишечные паразиты

Народная медицина определяет признаки наличия глистов по внешнему виду человека. Насторожить должны даже ранние морщины, угри и огрубление кожи. Заражение глистами проявляется частыми ОРЗ, ангинами и храпом во сне. Начинайте лечение, если не можете найти причину постоянному упадку сил.

Как избавиться от заражения?

Повышайте температуру

Глисты и другие паразиты не любят высокую температуру. Бабушка изгоняла их острыми и жгучими продуктами: горчицей, красным перцем, луком, чесноком и хреном. Они прекращают зуд, уничтожают глистов и обладают антисептическим действием.

Пусть помучаются жаждой

Неприятную для паразитов обезвоженность обеспечит сухая диета и горькие травы: полынь, гвоздика. Горечь выводит токсины, оказывает бактерицидное действие и убивает глистов.

Кислая безысходность

Невыносимые условия для жизни паразитов создает кислая среда. Употребляйте фрукты, свежевыжатые соки из кислых фруктов и овощей, квас, яблочный уксус и квашеную капусту.

Чесночная атака

Съешьте 10 долек чеснока, запейте 1 л топленого молока, а через 2 часа выпейте слабительное. Такая «тяжелая артиллерия» расправится с непрошеными гостями организма одним «залпом».

Рассол не только от похмелья

От лямблий регулярно пейте за 30 минут до еды по 1/2 стакана рассола квашеной капусты.

Ужалит и прогонит

1 ст. ложку корней крапивы залейте 1 стаканом кипятка, проварите 15 минут и дайте полчаса настояться. Принимайте по 2–3 ст. ложки 3 раза в день. Настой поможет при язвах от глистов на слизистой оболочке кишечника.

Гранатовое спасение

Заварите 100 мл кипятка 5 г коры граната. Дайте настояться 30 минут и принимайте по 1/2– 1 ч. ложке 3–4 раза в день.

Семечки с молоком

Очищенные семена тыквы пропустите через мясорубку и принимайте по 2 ст. ложки натощак, запивая теплым молоком. Через 1 час примите слабительное.

Для ленивых хозяек

Ешьте на завтрак в течение 10 дней горсть сырого риса (жуйте не менее 100 раз).

Вам понравится, глистам – нет

Обрызгайте семена тыквы подсоленной водой и поджарьте в растительном масле с солью. Ешьте на десерт.

Антигельминтный сбор

Заварите 1 стаканом кипятка 15 г смеси золототысячника,

тмина и пижмы (в одинаковых пропорциях).

Настаивайте в течение 1 часа и пейте по 1 ст. ложке 3–4 раза в день.

Проще простого

1 ст. ложка морковного сока 2 раза в день – прекрасное средство от мелких глистов.

Ешьте грушу с семенами

Глистогонными свойствами обладают семена груши. Ешьте груши с семенами, тщательно пережевывая.

Почти уха

Измельчите 1 луковицу, залейте стаканом кипятка, настаивайте 12 часов, процедите. Пейте по 1/2 стакана в день в течение 3–4 дней.

Ложечку за маму, ложечку за папу…

В течение 7 дней употребляйте натощак по 1 ст. ложке измельченной полыни, молотой гвоздики и спиртовой настойки грецкого ореха (3 ложки, не смешивая, одна за другой).

Лисичка-сестричка

Замечательный лекарь от острицы, глистов и аскарид – лисичка. Настойка делается из 150 мл водки и 2 ст. ложек свежих измельченных грибов (или 3 ч. ложек сухих). Настаивайте в холодильнике 2 недели. Смесь не процеживайте, а периодически взбалтывайте. Принимайте в течение 1 месяца, по 1 ч. ложке на ночь.

Щавель – натощак

От глистов съедайте пару-тройку листьев щавеля натощак.

На брудершафт

Натощак выпейте 50 г коньяка в смеси с таким же количеством касторового масла.

Повторяйте в течение 4–5 дней. Этот метод применяйте для изгнания крупных глистов (аскарид и пр.).

Охота на острицы

Разомните 4 зубчика чеснока и настаивайте в стакане воды комнатной температуры. Процедите и делайте клизмы (держите как можно дольше) при острицах в течение 7 дней.

Только для взрослых

Залейте 1 ст. ложку цветов пижмы 500 мл кипятка, кипятите 10 минут и потом процедите. Применяйте в виде клизмы (задержите на 5 минут) 1 раз в день. Детям не ставить!

На недельку до второго

Сварите в стакане молока большую головку чеснока, процедите, остудите и поставьте клизму на ночь (опорожниться только утром). Доза для взрослого – 1 стакан. Повторить 7 дней подряд.

«Тройчатка» от глистов

Настойку незрелой кожуры черного грецкого ореха, травы полыни и порошка гвоздики (всех компонентов – по 20 г на 500 мл водки) принимайте по схеме:

- **1-й день:** 1 капля в 1/2 стакана воды (пить натощак);
- **2-й день:** 2 капли в 1/2 стакана воды;
- **3-й день:** 3 капли в 1/2 стакана воды;
- **4-й день:** 4 капли в 1/2 стакана воды;
- **5-й день:** 5 капель в 1/2 стакана воды;
- **6-й день:** 2 ч. ложки в 1 стакане воды (если ваш вес превышает 70 кг, принимайте 2,5 ч. ложки).

После того как налили настойку в воду, подождите 15 минут и только после этого пейте. Не наливайте настойку черного ореха в горячую воду – это разрушает ее силу.

Советик-секретик

Во избежание повторного заражения лечиться нужно всей семьей, включая и домашних животных.

Педикулез

Педикулез – заразное заболевание, так что будет не лишним при появлении вшей у кого-то из членов семьи осмотреть волосы и у остальных. В домашних условиях вывести насекомых-паразитов можно, но на это уйдет целый месяц – лишь убедившись, что на коже не осталось ни взрослых вшей или гнид, ни их личинок, можно считать лечение успешно завершенным.

Немало для экстремала

Самым радикальным способом борьбы с головными вшами может быть стрижка наголо, но этот метод не для всех. Особенно мало экстремалов найдется среди представительниц прекрасного пола.

Дустом их, дустом!

От бабушки нам достался способ выведения вшей с помощью дустового мыла. Запах будет – не подходи! Но дело свое дуст знает.

В керосиновом аду

Народный метод борьбы с вшами – устроить непрошеным квартирантам душегубку: помыть голову керосином и укутать полотенцем на 2 часа.

Потом керосин надо долго-долго вымывать, а вшей вычесывать расческой с мелкими и частыми зубьями.

Уксус лишит опоры

Поскольку уксус растворяет клей, который крепит вшей к волосам, с его помощью можно выбить у паразитов «почву из-под ног». Влейте 2 ст. ложки уксуса в стакан воды и обильно смочите раствором волосы (потом их нужно тщательно вычесать).

Минусы «народной терапии»

Эффективность народных средств от вшей – около 90 %. Но прибегать к ним надо с осторожностью.

Сушит и жжет

Уксус здорово сушит волосы, а концентрированный раствор уксуса может сжечь кожу головы.

Каждому свое

Уксус может уничтожить только вшей, но не избавит от гнид.

После лечения – хоть потоп

После мытья головы керосином очень трудно вернуть здоровый вид волосам. Особенно страдают длинные волосы – чаще всего приходится делать спасительную стрижку.

Советик-секретик

Женщинам в лечении педикулеза поможет окраска волос. Страшный суд для вшей – входящая в состав большинства химических средств для окрашивания волос перекись водорода. Благодаря своей химической формуле, этот компонент красок убивает насекомых и обеззараживает голову.

Терпение и зуд к врачу увезут

Народные средства – это дискомфорт, поскольку нужно надевать на волосы полиэтиленовый пакет и обматывать голову полотенцем. Повязка минимум на 2 часа – это 2-часовый зуд головы, который нужно вытерпеть.

Бабушкины хитрости

Для эффективного и безопасного лечения педикулеза воспользуйтесь советами от моей всезнающей бабушки.

В клюквенной упаковке

Отклеит вшей от волос сок клюквы. В течение 5–7 дней его нужно втирать в волосы и кожу головы. Из 3 пригоршней ягод выдавите сок и смажьте корни волос, а остатки сока и ягод распределите по оставшейся части волос. Упакуйте голову в полиэтиленовый пакет, завяжите платком и оставьте до высыхания на 2–3 часа. Промойте волосы и расчешите мелким гребнем.

Граната от граната

Залейте 2 ст. ложки травы мяты 1 стаканом гранатового сока (200 мл) и прокипятите 10 минут.

Применяйте для местных втираний в кожу головы.

Утюгом по потомству

От платяных вшей избавит тщательное разглаживание горячим утюгом всех швов и складок на белье и одежде – именно там вши и гниды чаще всего откладывают яйца.

Цистит

Из-за особенностей не самого комфортного быта (туалет был на улице, мыться приходилось холодной водой) моя бабушка страдала воспалением мочевого пузыря. Ее беспокоили боли внизу живота, частые позывы сходить «по-маленькому», хотя мочи было мало, резь или жжение при мочеиспускании и чувство неполного опорожнения мочевого пузыря. В тяжелых случаях цистит сопровождается тошнотой и рвотой, а моча становится мутной.

Лечение цистита народными средствами

Бабушка лечила цистит по 2 месяца с перерывами между курсами 2 недели. Народные средства можно сочетать с другими видами лечения.

Травы с мочегонным и противовоспалительным эффектом

Лечения травами в сочетании с диетой и согревающими процедурами бывает достаточно как для избавления от проявлений острого цистита, так и для исключения обострений при хроническом течении болезни. Улучшение наступает через 2–3 недели регулярного приема трав. Для лечения используйте сборы, включающие зверобой, ромашку, подорожник, таволгу, аир, хвощ и толокнянку.

Горько!

Из измельченной травы настурции выжмите сок и пейте по 1/2 ч. ложки 3 раза в день.

Советик-секретик

Ромашка аптечная снимет воспаление – это природный антисептик.

Семена сельдерея и репейник воздействует на отекшие ткани как вяжущее и тонизирующее и средство. А алтей лекарственный обладает смягчающим действием.

Лен похвален

Залейте 1 л кипятка 20 г цветков алтея, 5 г цветков мальвы лесной и 5 г семян льна. Настаивайте до остывания. Пейте 3 раза в день по 1/2 стакана.

Свечи полечат

В 1 ч. ложке молока растворите 1/3 г мумие, добавьте 1/2 стакана муки и сделайте из теста свечи. При цистите свечи нужно вводить в анальное отверстие (это снимет боли). Одновременно принимайте по 1/5 г мумие 3 раза в день через 2 часа после еды. Курс лечения – 10 дней. При необходимости повторите.

Фиточай, выручай!

Заварите чай из взятых поровну цветков ромашки и травы хвоща (на 600 мл воды по 20 г того и другого). Пейте отвар горячим, по 3 стакана в день небольшими глотками, но часто. Чай поможет при болезненном мочеиспускании.

Микстура из термоса

Смешайте в равных частях траву череды траву яснотки белой цветки липы и корень аира. Всыпьте в термос 2 ст. ложки сбора и залейте 1 л кипятка. Настаивайте 3 часа.

Процедите и пейте 3–4 раза в день по 1/3 стакана до еды.

Клин глиной вышибают

Гончарную глину (50 г) залейте яблочным уксусом (2 ст. ложки), перемешайте, нанесите тонким слоем на тряпочку и приложите к пояснице на область почек.

Бабушкина хитрость

Ежедневно выпивайте 1 стакан клюквенного сока

или просто ешьте клюкву. Эта ягода предотвращает «прилипание» бактерий к стенкам мочевого пузыря, что не дает инфекции закрепиться.

Тепло кипрея и мечты

1 ст. ложку кипрея заварите в 1 стакане кипятка, настаивайте 2 часа, процедите. Теплый настой пейте 3 раза в день по 1/3 стакана за 20 минут до еды.

Три недели и один день

Залейте 500 мл водки 5 ст. ложек почек тополя черного (осокоря). Настаивайте 21 день в темном месте. Пейте по 1 ч. ложке настоя 3–4 раза в день во время еды.

Ложка дегтя

В 1 стакан теплого молока влейте 10 капель березового дегтя и размешайте. Принимайте по 1/3 стакана 3 раза в день.

Вино из одуванчика

Возьмите для сбора 3 ч. ложки корня алтея лекарственного, 3 ч. ложки листьев крапивы двудомной, 2 ч. ложки листьев одуванчика лекарственного и 2 ч. ложки раздробленных ягод можжевельника. Залейте корни алтея 4 стаканами холодной воды, выдержите 15 минут, доведите до кипения и варите на медленном огне 10 минут. Добавьте остальные компоненты, проварите и снимите с огня, не доводя до кипения. Через 15 минут процедите и пейте по 1 стакану 3–4 раза в день.

Не без меда

Смешайте в равных частях траву полыни, медуницы, золототысячника, листья подорожника и шалфея. Залейте 1 ст. ложку смеси 1 стаканом кипятка и добавьте 1 ст. ложку меда. Прогрейте 5 минут на водяной бане и дайте настояться 30 минут. Процедите и принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день за 20 минут до еды.

Торопиться не надо

Засыпьте в термос по 1 ч. ложке семян укропа и травы татарника колючего, залейте 1 стаканом кипятка. Настаивайте 1 час.

Процедите и пейте по 1/4 стакана 3 раза в день. Курс лечения – 1 месяц. Можно провести до 6 курсов.

Один к одному

Смесь меда с кедровыми орехами (1:1) очищает почки и мочевой пузырь. Возьмите компоненты поровну и ешьте вместо десерта.

Приятное с полезным

Смешайте в пропорции 1:1 мед и семена сельдерея. Принимайте по 1 ч. ложке 3 раза в день.

И ботва послужит

Измельчите и смешайте ботву петрушки и моркови. Залейте 1 ст. ложку смеси 500 мл кипятка, закройте посуду, укутайте и дайте 2 часа настояться. Принимайте 3 раза в день по 1 ст. ложке до еды.

Сварите, процедите

Возьмите 2 части коры ивы белой и по 1 части травы грыжника и корня стальника, измельчите и смешайте. Всыпьте 1 ст. ложку смеси в 200 мл кипящей воды и варите на слабом огне 15 минут. Сняв отвар с огня, укутайте его в закрытой посуде и настаивайте 2 часа. Процедите и принимайте по 1/3 стакана 3 раза в день.

Горит костер рябины красной

1 ст. ложку смеси из ягод рябины красной и листьев брусники (3:1) залейте 200 мл крутого кипятка и настаивайте в термосе 3 часа. Процедите и принимайте по 1/2 стакана 3 раза в день до еды. Настой, зарекомендовавший себя при воспалительных заболеваниях мочевого пузыря, можно использовать в качестве мочегонного средства при цистите и пиелонефрите.

Советик-секретик

Чтобы травяные настои не вызывали отвращения, их можно принимать с 1 ч. ложкой меда.

Как защититься от цистита?

Любую болезнь легче предупредить, чем лечить.
У бабушки на этот счет были выстраданные со веты.

Не терпите, а бегите

Бабушка советовала регулярно опорожнять мочевой пузырь.
Хочется в туалет – не откладывайте на потом.

Нет холоду и стрессу

Исключите переохлаждение, недосыпание и хронический стресс.

Чаще вставайте

При сидячем образе жизни разминайтесь каждые 20 минут.

Долой синтетику

Откажитесь от синтетического нижнего белья и обтягивающей в области таза одежды.

Вкусного нельзя

Ограничьте соленую, острую, жареную и пряную пищу.

А ты налей и отойди

Больше воды пейте не меньше 2 л жидкости в день.

Соблюдайте гигиену

Как можно чаще меняйте гигиенические прокладки во время менструации. Регулярно сдавайте анализы на инфекции, передающиеся половым путем.

Болезненные месячные

С этой проблемой знакома каждая вторая женщина. С начала менструаций до их физиологического окончания многие терпят муки, несовместимые с рабочим графиком и нормальным образом жизни. Как уменьшить дискомфорт при месячных с помощью традиционных болеутоляющих и народных средств?

Из бабушкиного сундучка

Если источник боли не связан с тяжелыми поражениями репродуктивных органов и инфекционными заболеваниями, физиологический дискомфорт при месячных можно уменьшить с помощью народных средств: отваров ромашки и душицы, настоя «женской» травы – красной щетки.

Советик-секретик

Если менструации болезненные и обильные, сократите употребление кофе (особенно за несколько дней до начала месячных).

Горькое счастье

От спазмов при болезненных менструациях поможет горький шоколад. К тому же он повышает уровень эндорфинов – гормонов счастья. Ешьте по 2 маленьких квадратика 3 раза в день.

Как по чаю я скучаю!

Накануне месячных начните пить травяной чай из смеси шалфея, мяты, ромашки и зверобоя (каждой травы всыпьте в заварник по 1 ч. ложке). Этот целебный напиток расслабит и обезболит. А если пить такой чай с лимоном и медом (1 ч. ложка и долька на чашку), то месячные будут еще и менее обильными.

Согрей меня своим теплом

Проверенное средство при болезненных месячных – крепкий черный свежезаваренный чай. Он должен быть горячим и очень сладким. А пить его нужно полулежа в постели, пристроив на низ живота теплую грелку.

Врачи рекомендуют

От менструальных болей поможет коньяк. Только не увлекайтесь: 50–100 г для этой цели хватит.

За неделю – банан

За неделю до месячных начинайте есть бананы – это отличный спазмолитик и природный антидепрессант (тоже повышает уровень гормонов счастья).

Физкультура спасет от боли

Чаще всего болезненные месячные настигают тех, кто мало двигается. Уменьшить вероятность спазмов и боли помогут 10–15 минут физических упражнений в сутки.

Они должны быть направлены на отток крови из органов малого таза.

Бабушкина хитрость

Еще одно проверенное средство от спазмов и боли

во время месячных – оргазм.

Лезьте на стену

Лежа поперек кровати, приподнимите ноги и упритесь ступнями в стену. «Походите» по стене вверх-вниз, пока не устанете (или пока не ответит сосед за стенкой). Можно и просто полежать, упершись приподнятыми ногами в стену. На животе в это время держите теплую грелку.

Засыпающий малыш

Примите позу засыпающего малыша: лежа на животе с согнутыми ногами и вытянутыми вдоль тела руками, приподнимите зад и поверните голову набок. Полежите так 15 минут или пока не заснете.

Бабушкина мудрость

Спиртное исключите, если принимаете фармацевтические препараты: седативные, болеутоляющие или спазмолитики.

Станьте в позу

В коленно-локтевой позиции как можно выше приподнимите таз и замрите на 3–5 минут. Потом полежите на спине с теплой грелкой внизу живота.

Образ жизни – наше все

• Если у вас патологические месячные, на перемену погоды пейте чай с пустырником, душицей и мелиссой, а при переутомлении – мед с лимоном.

• В питании – больше растительных продуктов. Минимум соли, животных жиров, специй.

• Борьба со спазмами заключается в воспитании в себе отходчивости, доброжелательности, жизнелюбия, любви к природе, музыке, искусству.

• Избегайте самоедства, «пережевывания» неприятностей и обид – это истощает нервную систему. • Важны творческое хобби или интересная работа.

Как снять спазмы без лекарств?

Быстро снять спазм можно одновременным воздействием на десятки биологически активных точек организма. Самомассаж

проводите хотя бы по 5 минут 2–3 раза в день (можно в постели).

Сама себя не погладишь…

Медленно поглаживайте расслабленными ладонями лоб от переносицы к вискам, лоб – лицо до подбородка («умывание»), затылок – от шеи к лопаткам и плечевому суставу – сначала слева правой рукой, затем справа левой.

Наша боль стучит в висках

Кончиками пальцев одной руки кругообразно разминайте виски, а другой растирайте луче-запястный сустав, обхватив его в кольцо из большого и указательного пальцев.

Одновременно сгибайте и разгибайте массируемую руку в локтевом суставе.

Советик-секретик

Больше работайте руками! От боли и спазмов во время месячных помогут: рукоделие, живопись, кулинария – все, что развивает мелкую моторику пальцев. Секрет в том, что нервный аппарат рук тесно связан с сосудодвигательным центром в подкорке головного мозга. Такая работа гасит возбуждение в этом центре, поддерживающее спазм.

Внушите себе здоровье

Повторяйте про себя медленно на выдохе: «Я спокойна. Никаких тревог. Я расслаблена. Я отдыхаю. Мои сосуды расслабляются. Мое сердце бьется ровно и спокойно. Чувствую приятное тепло в области таза, сердца, головы. Голова становится

легкой. Спазмы уходят».

Колени тоже важны

Заканчивайте самомассаж растиранием между ладонями коленного сустава.

Летний лужок

Бабушка научила маму в критические дни смазывать губу под носом настойкой или маслом лаванды, жасмина, валерианы, мяты. На ночь под нос – хлопчатобумажную подушку с мятой, шишками хмеля и размельченными корнями валерианы.

Ревматизм

Весной бабушку скрючивало буквой «зю»: стоило промочить ноги под апрельским дождиком – и суставы с мышцами заклинивало в приступах боли. Для ревматизма характерны сезонные обострения, а возникает он чаще всего из-за переохлаждения организма.

«Жалящий лекарь»

Бабушка вылечила больные ноги подножным средством. Каждый раз, когда обострялись боли, она шла в заросли крапивы и прыгала в нее босыми ногами. Жжение нужно перетерпеть, зато «жалящий лекарь» ставит на ноги. Чтобы боли в суставах прошли быстрее, пейте сок из листьев крапивы (3 ч. ложки в день в течение 3 недель).

За лечением – к березе

Положите в штаны плотный слой свежих березовых листьев. Пропотеете – смените листья на новые. Повторите 20 раз (лучше это делать на ночь).

А вот еще рецепт мази от ревматизма: положите в глиняную посуду 800 г сливочного масла и слой березовых почек, закройте крышкой и залепите область вокруг крышки тестом. Поставьте в хорошо растопленную печь или духовку. Через 40 минут

отожмите масло (почки уже свое дело сделали, больше они не понадобятся), добавьте 1 ст. ложку камфары (порошок). Храните мазь в прохладном месте, в плотно закрытой посуде. Втирайте в больные суставы каждый вечер перед сном. Поверх мази положите свежие листья березы и перевяжите бинтом. Повторяйте лечение до выздоровления.

Облепиховый чай, выручай

1 ст. ложку измельченных листьев облепихи прокипятите в 1 стакане воды, процедите и долейте кипяченую воду до первоначального объема. Пейте по 1/2 стакана 2 раза в день.

Для дома, для семьи

Сухие ветки сабельника измельчите и заполните на треть поллитровую банку. Залейте водкой и настаивайте 3 недели в темном месте. Принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день. Если суставные боли очень тяжелые, пейте лекарство по 1 рюмке 3 раза в день. Параллельно втирайте настойку в больные места или делайте компрессы. От ревматизма так нужно лечиться до тех пор, пока не выпьете 2 пол-литровых банки настойки.

Бабушкина мудрость

Вам докучает боль в локте или в запястье, которая распространяется до плеча?

Возможно, вы растянули сухожилие тяжелой сумкой

с продуктами.

Но если неприятные ощущения не проходят, будьте бдительны – это может быть не растяжение и не ревматизм, а инфарктные боли. Иногда им сопутствуют усиленная потливость и ощущение неосознанного страха.

Лечение в стоге сена

Старинное народное средство при ревматизме ног: утром скосите траву, сложите ее в стог и оставьте до вечера или следующего дня, а потом встаньте в стог травы и постойте 20 минут. Затем лягте в постель и укройтесь одеялом. Лечение нужно повторить несколько раз, и каждый раз стог должен быть заново скошен.

Примочки с овсом

Сделайте несколько полотняных мешочков и насыпьте в них овес. Положите мешочки с овсом в воду и доведите до кипения. Пока мешочки еще горячие, отожмите их и приложите к суставам. Поверх завяжите бинт. Повторяйте процедуры до стихания болей.

От боли в суставах спасет мухомор

Из мухомора делают средство от артрита, радикулита и ревматизма.

Нарежьте мухомор мелкими кусочками, положите в бутыль и залейте водкой 1:5. Настаивайте неделю и растирайте настойкой больные места.

Лечение ревматизма яичным порошком

Смешайте 100 г спирта, 50 г камфары, 150 г яичного порошка и взбейте белки 2 яиц. Втирайте смесь в больные суставы на ночь.

Лечение суставов шиповником

Для лечения суставного ревматизма залейте 500 мл водки 1,5 стакана измельченных корней шиповника и дайте в течение недели настояться, периодически встряхивая. Процедите и принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды. Курс лечения – до выздоровления.

Солевой компресс

Этот компресс помогает при ревматизме и радикулите: 1 ст. ложку соли растворите в 1 стакане воды, смочите в этой взвеси ситцевую тряпочку, положите на больное место, укутайтесь теплым шарфом и приложите грелку с горячей водой. Повторяйте процедуру изо дня в день до выздоровления.

Подагра

С возрастом у многих растет «косточка» на большом пальце ноги. Это подагра, что в переводе с латыни означает «капкан на стопе». Образуется он из-за нарушения обмена мочевой кислоты в организме. В результате в суставах, костях, почках, печени и под кожей откладываются уратные кристаллы.

Мазь по старинному русскому рецепту

Несоленое домашнее сливочное масло растопите на сковороде до появления пены и осторожно влейте туда спирт (в равных количествах). Затем спирт аккуратно подожгите, подождите, пока он выгорит, и соберите полученную мазь в какую-нибудь емкость. Хранить ее нужно в холодильнике. Втирайте эту мазь в больное место во время приступа.

Луковый суп от подагры

Вымойте 3 луковицы (с шелухой), залейте 1 л воды и поставьте на огонь. Варите, пока лук полностью не разварится.

Процедите отвар и принимайте по 1 стакану 3 раза в день до еды. Длительность приема – 2 не дели.

Лечение подагры йодом

Помогут ножные ванночки с йодом. В 3 л теплой воды

положите 3 ч. ложки пищевой соды и 9 капель йода. Парьте в таких ванночках ноги по мере обострения болей. Регулярность лечения – условие уменьшения солевых шишек на костях.

Настойка из сирени

Стеклянную бутылку до самого горлышка заполните цветками сирени, не уплотняя их. Залейте 200 мл спирта или водки. Настаивайте неделю в темном месте, периодически встряхивая. Сиреневую настойку принимайте внутрь по 20–30 капель (спирт) или 50 капель (водка) 3 раза в день перед едой.

Чай с чередой

Пейте настой череды, заваренный как чай. Залейте 2 ч. ложки травы череды кипятком и дайте настояться 10 минут. Пейте сразу, пока не остынет.

Ванны с ромашкой

Из отвара ромашки (100 г цветков на 10 л воды) и 200 г соли делайте ванночки от подагры.

Хитрая смесь

При запущенной подагре сделайте сухую смесь из таких компонентов: по 20 частей – коры ивы, листьев березы и травы хвоща полевого, по 10 частей – травы крапивы двудомной

и цветков черной бузины, по 5 частей – плодов можжевельника, коры крушины, цветков календулы, василька и пиона.

1 ст. ложку смеси залейте 300 мл кипятка, укутайте и настаивайте полчаса. Выпивайте сразу весь отвар. И так повторяйте каждые 2 часа до облегчения состояния.

Здоровый образ жизни

Решающее значение при нарушении пуринового обмена имеет изменение образа жизни: дозированные физические нагрузки, отказ от употребления алкоголя, соблюдение низкопуриновой диеты.

Низкопуриновая диета

Минимальное употребление мясных продуктов, икры и мяса лососевых и осетровых рыб, морепродуктов богатых пуринами растений (соя, фасоль, бобы, горох, спаржа, чечевица), грибов. Мало пуринов содержится хлебе, макаронах кашах орехах, овощах, фруктах, молочных продуктах.

Особую ценность представляет молоко, так как содержащиеся в нем протеины, стимулируя выделение мочевой кислоты с мочой, снижают ее содержание в крови.

Нет спиртным и комбинированным напиткам

Пиво и красное вино являются источниками пуринов.

Развитию гиперурикемии способствует фруктоза, в большом количестве содержащаяся в безалкогольных напитках.

Советик-секретик

Осторожнее с грибами. Несмотря на то, что в свежих

шампиньонах есть способствующие уменьшению количества мочевой кислоты калий и витамины B_1, B_2, C, P, высокое содержание белка делает неприемлемым их употребление при подагре.

Поддержание питьевого режима

Пейте не менее 1,5–2 л жидкости в сутки.

Предпочтительны щелочные минеральные воды, компоты из сухофруктов, вишни, черешни, брусники.

Избегайте посещения бань, саун и поездок в страны с жарким климатом, поскольку обильное потоотделение ухудшает деятельность почек, усугубляя нарушение обмена мочевой кислоты.

Двигайтесь и худейте

Показаны прогулки и посещение бассейна, нормализуйте свой вес.

Налегайте на витамины

Снижению уровня мочевой кислоты в крови способствует употребление витаминов C, B_1, B_2 и PP, калия и магния.

Не злоупотребляйте лекарствами

Длительное назначение мочегонных препаратов, аспирина, лечение противотуберкулезными и противовирусными лекарственными средствами может способствовать обострению подагры.

Бабушкина хитрость

Кедровые орехи – отличное средство для профилактики отложения солей. При подагре принимают ядра с медом (1:1) по 1 ст. ложке 3 раза в день.

Гипергидроз (повышенная потливость)

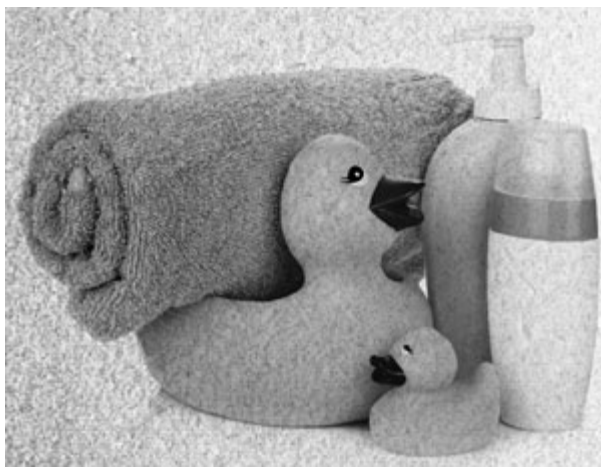
Промышленные дезодоранты все чаще вызывают настороженность у людей, не равнодушных к собственному здоровью. Они не всегда хорошо переносятся аллергиками и даже иногда провоцируют воспаление. Поэтому все более популярны бабушкины дезодоранты, изготовленные своими руками из натуральных компонентов.

Гигиена прежде всего

С потом из организма выходят ядовитые вещества и продукты обмена, а неприятный запах ему придают мочевина, аммиак и секрет сальных желез. С этим нужно как-то бороться.

Пять запрещенных продуктов

Если хотите меньше обливаться потом, исключите из рациона кофе, какао, колу, чай и шоколад.



Хлопок, кожа и вода

Дважды в день принимайте душ, носите удобную одежду из натуральных тканей и кожаную обувь по размеру.

Выбор есть

Обтирайтесь губкой, смоченной в отваре хвоща полевого, ивовой коры или орешника (один из компонентов заварить из расчета 1 ст. ложка на 300 мл воды).

Бабушкина хитрость

Чтобы натуральный дезодорант не испачкал белыми следами темную и цветную одежду, не одевайтесь сразу после нанесения. Либо подождите 10 минут, пока дезодорант подсохнет, либо промокните его салфеткой.

Дезодорант домашний

Смешайте в равных частях кукурузный крахмал, пищевую соду, пчелиный воск, масло кокоса (по 10 г каждого компонента), 10 капель эфирного масла чайного дерева и по 7 капель эфирных масел пальморо-зы и ветивера. Домашнее средство от пота готово. Наносите его на чистую кожу в места активного потоотделения 1–2 раза в сутки. Домашний дезодорант вас не подведет.

Средства народной медицины

Бабушка посоветовала бы отвары трав с вяжущим и дубильным эффектом, а также примочки на проблемные места.

От запаха пота

Делайте перед сном по 15 минут теплые ванночки из чайной заварки или с маслом чайного дерева (5 капель разбавить в 1 ст. ложке шампуня) в течение 10 дней.

При потливости лица

Если пот течет градом, регулярно готовьте настой дубовой или ивовой коры (покрошите 50 г коры в чашку с 1 ч. ложкой уксуса). Разведите его с водой в соотношении 1:10 и умывайтесь 2 раза в день.

Компрессом – по стрессу

Если потливость вызывается повышенными эмоциональными и умственными нагрузками заварите в стакане кипятка 2 ст. ложки кровохлебки лекарственной, дайте настояться 30 минут и используйте для компрессов.

От мокрых подмышек

Делайте настой из 6 ст. ложек ромашки в 2 л кипятка. Настаивайте 1 час. Добавьте 2 ст. ложки соды и обтирайте кожу.

Хвойная ванна

При потливости подмышек утром и вечером мойтесь дегтярным или хвойным мылом и используйте для ванны отвар из сосновых веток (положите в трехлитровую кастрюлю 5 небольших хвойных ветвей, доведите до кипения и дайте настояться 20 минут, после чего влейте отвар в ванну с теплой водой).

При потливости ног

Если сильно потеют ступни, помогут контрастные ванночки из отваров дубовой коры, овсяной соломы, листьев ореха грецкого, буквицы лекарственной, коры березы и ягод ежевики (компоненты берете из расчета 50 г каждого сырья на 3 л воды; применяете по отдельности).

«Дубильное» вещество

От гипергидроза ног засыпьте в носок измельченную кору дуба и наденьте на ночь.

Либо же 2 раза в день обкладывайте ступни и пальцы ног

свежими березовыми листьями.

Бабушкина мудрость

Избавьтесь от переживаний и стрессов. Часто повышенное потоотделение вызвано именно этими причинами.

Стресс

Последствиями стрессовой реакции организма могут стать ринит, цистит, головная и зубная боль, не говоря уже об инсультах и инфарктах. Стресс способен вызывать обострение хронических заболеваний. Поскольку реакция нервной системы неконтролируемая, нужно успокоиться, чтобы разорвать этот порочный круг: стресс – обострение – стресс.

Как успокоиться?

- Выйдите в люди (отвлечетесь от проблем).
- Прогуляйтесь по лесу или магазинам (кому что нужнее).
- Послушайте любимую музыку, посмотрите приятный фильм.
- Отдохните на подушке, набитой свежим сухим сеном.
- Положите под подушку корень валерианы.

Травы от нервов

Смешайте 4 части вереска, 3 части пустырника, 3 части сушеницы и 1 часть валерианы. Залейте 4 ст. ложки смеси 1 л кипятка.

Дайте настояться и принимайте по 1/4 стакана через каждый час в течение дня. Настой снимет страхи и обуздает бессонницу на почве стресса.

Ромашка лечит без промашки

Смешать и заварить в термосе 2 части корней валерианы и 3 части ромашки аптечной.

Принимать по 1/2 стакана перед сном.

Спокойствие, только спокойствие

Смешать в пропорции 1:1 корни радиолы розовой и элеутерококка.

Настоять на спирту (в соотношении: 1 часть сбора на 10 частей спирта) и принимать по 20 капель перед завтраком и обедом.

Вечером чай – стресс, прощай

Сушеные листья и цветы иван-чая заварить кипятком (1 ч. ложка травы на стакан воды) и пить как чай. Это легкое натуральное седативное средство – успокоительное и снотворное.

Подчиняем себе стресс

• Перестаньте переживать и думать о работе.
• Организуйте свой день так, чтобы все успеть.
• Если не успеваете, попросите о помощи.
• Принимайте в стрессовых ситуациях препараты с магнием или употребляйте продукты, богатые этим элементом (это укрепит нервную систему и оздоровит кровообращение).

Как рукой снимет

Помочь справиться со стрессом поможет воздействие на биологически активные точки организма.

Сядьте прямо, средним пальцем левой руки нащупайте точку под грудью, в которой соединяются грудина и ребра – при надавливании она будет немного болезненной. Начинайте стимуляцию – сделайте 100 круговых движений.

Бабушкина хитрость

30 минут – такой минимум времени в день нужно уделять движению: хорошая физическая форма защитит от эмоций стресса.

Надо миндальничать

Этот орех поможет в том случае, если есть по 10–15 штук 2–3 раза в день в течение 3–4 недель. Миндаль оказывает успокаивающее действие на организм, помогает при мигрени и судорогах – спутниках стресса.

Зверобой – антидепрессант

Зверобой является отличным натуральным антидепрессантом с успокаивающим действием. Заварить как чай (1 ч. ложка травы на 1 стакан кипятка) и пить по 3 глотка 3 раза в день перед едой.

Бабушкина мудрость

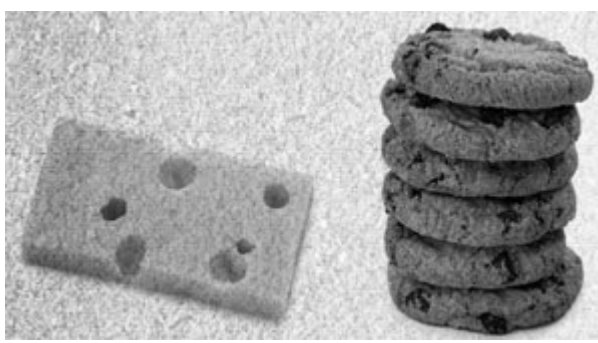
В больших количествах зверобой токсичен. Строго соблюдайте дозировку.

Хроническая усталость

В нашей семье редко кто жаловался на усталость, а все потому, что моя бабушка всегда заботилась о правильном распорядке нашего дня, всегда нас удивительно тонко чувствовала и предупреждала малейшую возможность появления хронической усталости. Однако к ней за помощью всегда обращались соседи. Бывали и такие, которым трудно было встать с постели даже после полноценного сна или которые не могли подняться без дискомфорта на второй этаж. Прежде всего, бабушкино лечение начиналось с построения правильного образа жизни.

Продукты для бодрости

Зарядитесь с помощью легкого завтрака из овсяного печенья, кусочка сыра и чая. Старайтесь питаться в течение дня регулярно, небольшими порциями. Включите в рацион продукты, богатые цинком: семечки подсолнуха, кунжута, рыбу и яйца. Также употребляйте больше фруктов и овощей, которые обогатят организм витамином С.



Бабушкина мудрость

Чашка кофе лишь на короткий промежуток времени даст чувство прилива сил и бодрости. Вскоре вы вновь ощутите себя разбитым и уставшим, поэтому лучше поспать.

Рациональный режим

• Откажитесь от курения, так как оно препятствует насыщению организма кислородом и повышает усталость.

• Незначительные стрессы бодрят и стимулируют деятельность всех систем организма, тогда как хронические стрессы действуют подавляюще.

• Изыскивайте возможность спать днем, но не больше получаса и не позже чем за 6 часов до ночного сна.

• Приведите вес к норме, поскольку избыточная или недостаточная масса тела повышает усталость.

• Сведите к минимуму просмотр телепередач, так как телевизор расслабляет.

• Держитесь подальше от людей, жалующихся на депрессию и плохое самочувствие. И гоните прочь собственные мысли об усталости, поскольку они усиливают усталость, действуя на подсознание.

Бабушкин способ быть «стожильной»

Очистите, вымойте и разотрите в кашицу 400 г чеснока, смешайте с соком 24 лимонов и размешайте. Банку со смесью

завяжите марлей. Перед приемом взболтайте.

Принимайте по 1 ч. ложке 3 раза в день до еды, предварительно разведя в 1 стакане кипяченой воды.

Через 1–2 недели пропадает сонливость, улучшается общее самочувствие и повышается работоспособность.

Чтобы дневной сон пошел впрок

• Спите не слишком долго: 20–30 минут сна взбодрят на короткое время, но не выбьют из колеи и не помешают заснуть вечером.

• Спите в подходящем месте – спокойном, не слишком холодном и не слишком жарком, темным и защищенным от шума.

• Не спите вечером: слишком поздний дневной сон может помешать уснуть ночью.

Советик-секретик

Распространенная в странах с жарким климатом сиеста – перерыв на послеобеденный отдых в самое жаркое время суток – не только помогает работать.

Регулярный дневной сон (хотя бы 3 раза в неделю) на треть уменьшает риск умереть от болезней сердца.

Применяйте цветотерапию

Наполните квартиру и рабочее место оранжевым и красным цветами: они повышают энергетический уровень.

Подзарядка от физзарядки

Заряжает энергией и легкая физзарядка (10 минут) с последующим принятием теплой ванны (температура 38… 39 °С). Добавьте в воду 100 г пищевой соды, 200 г мелкой соли, 10 капель медицинского йода и 2–3 капли хвойного масла или 100 г хвойного экстракта. Длительность купания – 10 минут.

Отвар овса в молоке

1 стакан овса сварите до консистенции жидкого киселя в 5 стаканах воды.

Процедите и долейте такое же количество кипяченого

молока.

После охлаждения в эту массу добавьте 4–5 ст. ложек меда.

Принимайте 80 мл отвара 3–4 раза в день.

Энергетическая ванна

Чтобы быстро снять усталость и ломоту в домашних условиях, 20 минут полежите в теплой ванне с выжатым в воду соком 1 лимона или 100 г яблочного уксуса.

Советик-секретик

В состоянии физической усталости не пользуйтесь мылом ни при мытье под душем, ни при принятии ванн! Если же тело сильно загрязнено, то после использования мыла ополоснитесь водным раствором яблочного уксуса (1 ст. ложка на 1 л воды).

Бодрящий завтрак

Отделите белок у свежего куриного яйца, а в желток добавьте 2 ч. ложки сока лимона или апельсина и 1 ч. ложку меда. Все хорошенько смешайте и съешьте.

Энергетическая смесь

К 150 г тертых на крупной терке яблок добавьте сок половины среднего апельсина и 10 очищенных ядер грецких (или других) орехов.

Эффективный самомассаж

Большим и указательным пальцами рук в течение 20 30 секунд массажируйте мочки ушей круговыми движениями вперед и назад. Через 2–3 минуты ломота и усталость отступят.

Домашние энерготоники

Избавиться от усталости помогут энерготоники домашнего приготовления. В отличие от искусственных энергетиков которые приводят в чувство моментально натуральные тонизирующие напитки действуют мягко и эффекта приходится ждать дольше. Зато результат получается более устойчивым. Все настойки лекарственных трав которые нам понадобятся для приготовления домашнего чудо-напитка, можно приобрести в аптеке.

Радиола розовая

Принимайте по 5–25 капель на 1/4 стакана воды, 3 раза в день за 30 минут до еды. Родиола розовая – наиболее сильный стимулятор центральной нервной системы, действует мягко и мало влияет на работу сердца. Повышает работоспособность, нормализует обменные процессы, улучшает память и внимание.

Бабушкина мудрость

Химические энергетики в больших дозах могут вызвать бессонницу, чувство тревоги и перепады артериального давления (а смесь энерготоников с алкоголем грозит даже смертельным исходом), натуральные энергетики этих недостатков лишены.

Женьшень

Настойку женьшеня принимайте по 15–25 капель 3 раза в день до еды. Это тонизирующее и общеукрепляющее средство, повышает сопротивляемость организма, нормализует артериальное давление, улучшает половую функцию, показано при нервных и психических заболеваниях.

Аралия

Всего 15–20 капель настойки аралии 3–4 раза в день до еды повысят вашу двигательную активность, выносливость. А еще это растение способно снижать концентрацию сахара в крови.

Бабушкина мудрость

Полностью откажитесь от алкоголя, крепкого чая и кофе: несмотря на кажущийся прилив сил, за ним неизбежно последует угнетенное состояние.

Элеутерококк

Если вы хотите снять усталость или нервное напряжение, примите 15–20 капель настойки элеутерококка (2–3 раза до обеда). Вот увидите, великолепное тонизирующее средство поможет вам за считанные минуты.

Сочный рецепт

Если трудно заставить себя съедать листья шпината, петрушки, салата натощак, измельчите их в блендере и смешайте с соком (лучше всего подойдет цитрусовый) – получится вкусно и полезно.

Бабушкина хитрость

Свежевыжатые соки надо пить медленно, маленькими глотками – это позволит в максимальной степени всасываться полезным веществам через слизистые оболочки.

Чем заменить кофе?

Чем же можно взбодриться в качестве альтерна тивы?

Гранатовый сок

Это один из самых сильных природных энергетиков. В нем содержится много витаминов, он положительно воздействует на работу сердца и повышает уровень гемоглобина.

Бабушкина мудрость
Пить гранатовый сок нужно в разбавленном виде.

Бессонница

Бабушка бы схватилась за голову, если б узнала, сколько я пью энергетиков с кофеином! В ее доме никогда не было кофе, не говоря уже о подсаживающих сердце химических бодрящих напитках. И для бодрости, и для расслабления бабушка пила чай – не забуду ее ароматные напитки с мелиссой или на вишневых веточках! Бессонницей бабушка не страдала, а спать старалась всегда, когда чувствовала усталость.

Как позвать морфея?

«Сон денег не попросит», – говорила бабушка о самом дешевом и приятном пути к здоровью. Потому и инфаркт с инсультом ее стороной обошли, и ожирения ее поколение не знало.

Дружим с солнцем и луной

Высыпаться и не мучиться бессонницей поможет распорядок: отходить ко сну и просыпаться надо в одно и то же время. Бабушка жила по световому дню: солнце встало – и вы вставайте, солнце село – и вы ложитесь.

Спокойствие, только спокойствие

Спальня – только для сна. Телевизор и кровать – надо что-то выбирать. На ночь лучше почитать книжку, чем посмотреть детектив.

Сон придет быстрее, если постель будет пахнуть травами. Бабушка спала на соломе, которой набивала матрас, а под подушкой у нее лежал мешочек с мятой и чебрецом.

Больше свежести

Воздух в спальне у бабушки был прохладным – она приучила детей и внуков спать с открытой форточкой.

Постель бабушка меняла каждую неделю. На свежем белье сон слаще.

Уютно и удобно

Стены в бабушкиной спальне всегда были спокойных тонов, а коврики – натуральными: они не пахли пылью и не собирали электричество.

И никаких перин. Спина не должна проваливаться и потеть, иначе будете больше ворочаться, чем спать.

Натуральное снотворное

• Последняя чашка кофе – не позднее 6 часов до отбоя.

• После 18.00 никаких тяжелых блюд и сладостей.

• На ночь выпейте стакан теплого молока или стакан воды с 1 ч. ложкой меда. Если сон не приходит, заварите стакан чая с мятой или мелиссой. И снова – с молоком и медом.

Советик-секретик

Никогда не пейте на ночь алкоголь! Не заснете, а только намучаетесь.

Чтобы спать, надо устать

Хорошему сну способствует физическая нагрузка. Бабушка вечером полола грядки, а вы можете позаниматься в спортзале или прокатиться по парку на велосипеде.

Успокоит вода

Если был тяжелый день и вам сложно сразу расслабиться и уснуть, поможет теплый душ и медитация: просто подумайте о ласковом море или спокойной глади озера в деревне.

Массаж на сон грядущий

Причина бессонницы – напряженные мышцы лица. Как только они расслабляются, человек засыпает.

Работа для рук

Расслабить мышцы можно поглаживанием. Указательным, средним и безымянным пальцами обеих рук массируйте лицо по кругу: от центра лба к вискам; от переносицы к вискам; от наружного угла глаза вверх к волосам; от крыльев носа к скулам наверх и вниз к подбородку (рисуете сердечко).

С закрытыми глазами

В конце закройте глаза и расслабьте все мышцы, которые массировали.

Бабушкины снадобья для крепкого сна

По пять капель

• 3–5 капель лаванды на кусок сахара рассосите перед сном.

• Дайте настояться 2 недели в темном месте 1 части измельченных шишек хмеля на 4 части водки. Процедите, отожмите и пейте по 5 капель настойки на 1 ст. ложку воды 2 раза в день до еды. Второй раз пейте на ночь.

Пахлава без муки

4 очищенных ядра ореха с 1 ст. ложкой меда снимут спазм сосудов и успокоят, так как содержат много магния. Только не переборщите с орехами: суточная доза – 50 г.

Хмель – по рецепту

2 ч. ложки шишек хмеля залейте 1 стаканом кипятка, укутайте и дайте настояться 4 часа. Процедите и пейте от бессонницы по 1 стакану на ночь.

50 г семян укропа варите 15 минут на медленном огне в 0,5 л десертного вина (кагор или портвейн). Дайте настояться в теплом месте 1 час, процедите и отожмите.

Принимайте по 50 г перед сном.

Сок вместо градуса

Выжмите сок из моркови (5 штук среднего размера), 2 стеблей сельдерея и пучка петрушки. Пейте по 1 стакану за полчаса до сна.

Выпейте перед сном сок из 1 небольшого помидора, 100 г капусты и 2 пучков сельдерея.

Вот и осталось лишь снять усталость

Перед сном смажьте виски лавандовым маслом.

Вымойте на ночь ноги горячей водой. Такая бабушкина процедура снимет усталость, успокоит нервную систему и улучшит сон.

Как высыпаться быстро и надолго?

В сегодняшнем ритме жизни это вопрос ее качества и вашего здоровья.

Спите один (одна)

Если нужно выспаться за короткое время, гоните из постели всех лишних.

Не допускайте авралов

Рационально расходуйте время и не загоняйте себя в состояние аврала. Не забывайте что организм нуждается в отдыхе.

Тайная поза

Чтобы сразу уснуть, лягте на живот и вытяните правую руку вперед. Голову поверните влево, левую руку согните в локте и уберите под подушку. Вытяните правую ногу, а левую согните в колене и немного подтяните к груди. Спать будете на правом боку.

Бабушкина хитрость

Даже если вы левша, левую и правую сторону менять местами нельзя: если вытянете левую половину и фактически окажетесь на левом боку, то вес тела будет давить на сердце, и вы точно не сможете выспаться.

Спите впрок

Выспаться можно про запас: наверстайте недосып на выходных. Поспав в субботу – воскресенье на 6 часов дольше, вы столько же времени выиграете у сна в будни.

Укачивание в транспорте

Вы так долго ждали отпуск, планировали путешествие, предвкушали удовольствие… Но долгожданная поездка превратится в пытку, если вас укачивает. Морская болезнь настигает не только в море – это может быть и самолет, и поезд, и автомобиль. Извилистые и трясучие дороги, воздушные ямы, остановки и ускорения у многих сопровождаются тошнотой и тяжестью в желудке. Как же справиться с бедой, которая так портит жизнь?

Займите лучшее место

Если вы склонны к морской болезни, постарайтесь занять место, откуда открывается хороший обзор на дорогу или окружающую местность. И это должно быть место по ходу движения транспорта, желательно одно из передних. Места, смотрящие в хвост транспортного средства, с большей вероятностью вызовут морскую болезнь.

Зафиксируйте взгляд

Укачивание часто бывает вызвано тем, что тело и мозг не могут скоординироваться между собой, «договориться» о том, движется ли тело или находится в состоянии покоя. Вы сидите неподвижно в машине, но сам автомобиль (автобус, поезд и т. д.) при этом движется. Фиксация взгляда на какой-нибудь отдаленной точке (высоком дереве, отдельно стоящем доме или просто на линии горизонта) позволит мозгу определить, что вы действительно движетесь вперед, и через некоторое время он успокоится, а головокружение и тошнота исчезнут.

Приоткройте окно

Иногда, чтобы успокоить желудок, достаточно притока свежего воздуха. В автомобиле, поезде или на судне обеспечьте себе постоянную вентиляцию, а в самолете направьте на себя «глазок» кондиционера над сиденьем.

Советик-секретик

Если вас все-таки укачало, несколько минут быстро нажимайте на точку, находящуюся прямо под мочкой уха.

Съешьте легкую закуску

Перед долгой поездкой лучше забыть о полноценном плотном обеде из трех блюд. Тяжелая, жирная или острая еда добавит тяжести желудку и может вызвать тошноту. Но и на пустой желудок не стоит путешествовать: легкая еда и простые углеводы – то, что «доктор прописал». Это может быть салат с куриной грудкой или порция овсяной каши. И не забывайте пить воду: недостаток жидкости тоже может привести к морской болезни.

Сделайте легкий массаж

Остановить тошноту и головокружение поможет акупунктура – легкий массаж и надавливание пальцами активной точки над запястьем с внутренней стороны руки.

Оливки и лимоны

Морская болезнь вызывает повышенное слюноотделение, часто являющееся причиной тошноты. Компоненты, содержащиеся в оливках, могут решить эту проблему, поскольку вызывают сухость во рту. Иногда бывает достаточно медленно разжевать несколько оливок или подержать во рту дольку лимона – и тошноты как не бывало.

Мятный чай с лимоном

Заварите чай из мяты из расчета 1 ч. ложка травы на 1 стакан кипятка, дайте настояться 20 минут (возьмите с собой в дорогу в термосе). Пейте во время езды по глоточку вприкуску с лимоном.

Массаж активных точек от тошноты

• Положите ладонь левой руки на внутреннюю сторону правой так, чтобы мизинец касался края кисти. В центре той линии, по которой указательный палец будет касаться правой руки, и будет находиться точка, которую нужно массировать от укачивания (массировать можно точки на обеих руках).

• Приложите большой палец левой руки между большим и указательным пальцем правой руки. При этом «полоска» между фалангами большого пальца левой руки должна приходиться на кожную складку между пальцами правой руки. В месте, где подушечка большого пальца коснется кисти, и находится точка для массирования. Помассировав точку на одной руке, переходите на другую.

• Сразу две активные точки от тошноты находятся на кисти руки по бокам костяшки среднего пальца в том месте, где фаланга пальца стыкуется с суставом. Нажимайте на эту точку с двух сторон одновременно.

Советик-секретик

Активные точки нужно массировать кончиками пальцев в течение 1 минуты.

Нажимать нужно сильно, но не больно.

Леденец с имбирем

Имбирь – мощный антиокси-дант, способный успокаивать желудок.

Чтобы избежать укачивания, за 1 час до поездки примите 1 г порошка из высушенного имбирного корня.

Если во время езды вы почувствуете тошноту, съешьте пару имбирных печений или имбирных карамелек.

Если нет имбирного леденца, подойдет и мятный, хотя его действие чуть слабее имбирного. Нет леденцов – сгодятся и другие средства с мятой или имбирем: жевательная резинка, чай и даже ароматизаторы воздуха.

Если укачало ребенка

Смешайте 1 ч. ложку меда с каплей эфирного масла мяты перечной и дайте ребенку рассосать сладость во рту, а потом напоите его прохладной водой. Дайте ребенку пососать леденцы или дольку лимона.

Бабушкина мудрость

Дело не в кислоте, а в сосательных движениях, которые вводят в заблуждение желудок и не дают сосредоточиться на ощущении тошноты. Даже спичка во рту помогает перенести поездку более благополучно.

Положите ребенку на основание черепа и на солнечное сплетение пакеты со льдом, завернув их в махровое полотенце, и держите в течение 15 минут.

Бабушкины секреты красоты

Очень важно не таить в себе обиды, не злиться, не осуждать, потому что все эти отрицательные эмоции влияют на внешний облик. Чем меньше в вас негатива, тем светлее образ и тем привлекательнее вы кажетесь.
Для меня красота стала как наказание. Говорят: очень красива! А подразумевают, что и нет-то в ней ничего другого. А вы попробуйте на сцене быть красивой!
Бабушкины секреты
красоты

Акне/угри

В закупоренных отверстиях волосяных фолликулов и сальных желез могут начать размножаться бактерии. Тогда на лице, шее, груди, спине и других участках тела появляются угри. А поражение сальных желез, связанное с гормональными изменениями во время полового созревания, чаще всего встречается у подростков с жирной кожей.

Профилактика угрей

• Следите за чистотой кожи и волос.
• Не пользуйтесь жирными кремами и лосьонами.

• Не носите тугие головные уборы и тесные воротнички.
• Исключите из рациона острую и жирную пищу.
• Высыпайтесь и избегайте стрессов.

Бабушкины советы

В бабушкино время не было дорогих аптечных препаратов и заморских парфюмерных средств – с угрями она боролась с помощью самых обычных продуктов, которые есть на кухне у любой хозяйки.

Петрушка-подружка и белок-милок

Вымойте петрушку, измельчите и смешайте с белком сырого яйца. Нанесите смесь на кожу на 15 минут и вытрите потом полотенцем. Делайте маску раз в 4 дня в течение 2 месяцев.

С соком картошки хлопот немножко

100 мл картофельного сока смешайте с 1 ч. ложкой меда и наносите смесь на лицо на 20 минут ежедневно в течение 2 недель. Сделайте недельный перерыв и повторите курс.

Квасьте и хорошейте

Маска из квашеной капусты придаст коже свежесть и бархатистость, обесцветит пигментные пятна и избавит от угревой сыпи. Капусту отожмите от лишнего сока и нанесите на лицо на 15 минут. После смойте маску теплой водой.

Медово-ягодная маска

Смешайте в равных частях мед и сок ягод калины. Нанесите смесь на лицо на 20 минут и смойте теплой водой.

Четверть часа красоты

1 ст. ложку перетертой мякоти кабачка смешайте с 1 ч. ложкой перетертой моркови, добавьте 5 капель масла березовых почек, смешайте и наносите маску на лицо на 15 минут. Смывайте теплой водой.

Из кухонных закромов

Взбейте с 2 ст. ложками кукурузной муки 1 яичный белок и наносите на кожу до высыхания. Потом снимите маску сухим полотенцем, умойтесь холодной водой и вытритесь насухо.

Хрен им!

При угревой сыпи нанесите на кожу смесь тертого хрена и сметаны (1:1), а через 15 минут смойте прохладной водой.

Волшебник можжевельник

Измельчите в кофемолке плоды можжевельника, залейте 1 стаканом кипятка, дайте настояться 1 час, процедите, влейте в настой 1 ст. ложку глицерина и 1/2 стакана спирта. Протирайте

кожу с угревой сыпью 2 раза в день в течение 1 месяца.

Липа прыщику не друг

Каждое утро умывайтесь настоем липового цвета. На 1 стакан кипятка – 2 ст. ложки цветков липы. Настаивайте в закрытой посуде в течение 1 часа и используйте для лечения и профилактики угревой сыпи.

Лосьон… из завтрака

Залейте 1 стаканом кипятка 3 ст. ложки измельченных огурцов, через 2 часа настой процедите, а осадок отожмите. Растворите в полученной огуречной воде 1 ч. ложку меда. Смачивайте ватный тампон и протирайте лицо после умывания.

Медовая примочка

Заварите в 1 стакане кипятка 1 ст. ложку листьев шалфея и дайте настояться 30 минут. Процедите и добавьте в настой 1 ч. ложку меда. Делайте примочки 3 раза в день.

У моей у Лилии кожа цвета лилии

Лепестки белой лилии поместите в бутылку и залейте водкой в соотношении 1:1, настаивайте две недели. Готовой настойкой протирайте кожу перед сном.

Листья малины добавь к вазелину

Смешайте 1 часть сока свежих листьев малины с 4 частями вазелина и наносите на кожу 1 раз в день.

Чтобы прыщиков не знать, надо маслом протирать

Протирайте угри 2 раза в день ватным тампоном, смоченным в пихтовом масле.

Лицо молодое – с соком алоэ

Промойте листья алоэ кипяченой водой, обсушите и на 10 дней положите в темное прохладное место. Потом измельчите и отожмите сок. 3 раза в день протирайте проблемную кожу соком листьев алоэ.

Отвар красоты

А еще можно приготовить средство от угрей, которое надо пить.

Возьмите в равном количестве корни лопуха и девясила, траву зверобоя и листья грецкого ореха. Измельчите и перемешайте. Вскипятите 1 стакан воды, всыпьте 1 ст. ложку фитосме-си и варите на медленном огне 15 минут. Принимайте от угрей по 3 стакана отвара в день.

Чем «попудрить» носик?

В самые неподходящие моменты угри вскакивают на носу. Чтобы внучка не огорчалась, бабушка шутила: «Если прыщ вскочил на левой части носа – это кто-то в тебя влюбился. Если на правой – значит, ты в кого-то влюбилась. Ну а если «звезда» по центру, то это к большой взаимной любви!». После такого прыщик уже раздражал гораздо меньше. Но если все-таки есть желание от угря избавиться, примите к сведению бабушкины рецепты специально для носа.

Соль проблемы

Смешайте по 1/2 ч. ложки пищевой соды и морской соли. Разведите смесь водой до пастообразного состояния и легкими круговыми движениями нанесите на кожу носа. Через 10 минут смойте маску проточной водой и увлажните лицо соком алоэ.

Бабушкина мудрость

Эту маску нельзя делать при проблемной коже и аллергии на компоненты.

Клей для незваного гостя

1 ст. ложку молока смешайте в керамической или стеклянной тарелке с 1 ст. ложкой гранул желатина и поставьте на 15 минут в микроволновку. Клее образную массу остудите и нанесите кисточкой на кожу носа. Через 10 минут снимите образовавшуюся пленку и протрите кожу свежевыжатым соком листьев алоэ.

Отлипнет сразу

Белок куриного яйца смешайте с 1 ст. ложкой сахара и в 2 приема, с перерывом в 20 минут нанесите на очищенную кожу носа.

Похлопывайте пальцами по крыльям носа, пока пальцы не перестанут прилипать к лицу. После этого смойте маску теплым отваром ромашки.

Темные круги и «мешки» под глазами

Секрет красивых глаз бабушка знала, как «Отче наш». Синяки под глазами – следствие недосыпания и переутомления, когда нарушается отток венозной крови или лимфы. Синяки также могут быть вызваны аллергией или появиться в результате регулярного употребления алкоголя и курения. Независимо от того, в чем причина, бабушка знала, как эту неприятность замаскировать или избавиться от кругов под глазами совсем.

Компрессы и маски, чтоб заблестели глазки

Хлеб с молоком

Мякиш белого хлеба вымочите в холодном молоке до образования кашицы, нанесите ее под глаза на 20 минут и снимите ватным диском, смоченным в том же холодном молоке. Темные круги под глазами отступят уже после 2–3 процедур.

Картофельный релакс

2 кружочка очищенного сырого картофеля положите под глаза или накройте ими глаза полностью. Полежите так в расслабленном состоянии 20–30 минут.

Пюре под глаза

Отварите картофель, сделайте пюре с добавлением молока и положите под глаза на 20 минут, после чего умойтесь холодной водой.

Кулинария для лица

Натрите на мелкой терке сырой очищенный картофель,

смешайте 2 ч. ложки тертой массы с 1 ч. ложкой любого растительного масла, смажьте кожу вокруг глаз растительным маслом и наложите приготовленный состав. Через полчаса смойте маску наполовину разбавленной водой крепкой заваркой зеленого или черного чая.

Варить не надо

Очищенную сырую картофелину натрите на терке, смешайте в равных пропорциях с овсяной мукой (по 1 ч. ложке). Добавьте немного молока, чтобы образовалась густая кашица. Наложите маску на кожу вокруг глаз на 20 минут и смойте холодной водой.

Если дело в предках

В Индии, где темные круги под глазами – национальная особенность, вдыхают соляной раствор (на 1 л воды 2 ч. ложки соли и 1/2 ч. ложки пищевой соды) в одну из ноздрей, накло-ня голову в сторону так, чтобы вода выходила из другой ноздри.

Томатная паста

Освежит кожу век маска из томатного пюре, молотой куркумы, лимонного сока, чечевицы и муки.

Все ингредиенты в равных количествах перемешайте и положите на веки.

Через 15 минут смойте маску теплой водой (главное, чтобы не было аллергии на куркуму).

Творожный компресс

Разотрите творог ложкой и положите под глаза на 20 минут. Потом уберите ватным тампоном, смоченным в холодном черном или зеленом чае.

Чай, выручай!

При синяках под глазами делайте компрессы из остывшего чая или прикладывайте к глазам использованные пакетики чая.

Грецкий орех – от синяков всех

Очищенные грецкие орехи измельчите в кофемолке, 2 ч. ложки этого порошка размешайте с 1 ст. ложкой растопленного сливочного масла и добавьте 2 капли лимонного или гранатового сока. Нанесите маску на кожу вокруг глаз и оставьте на 20 минут. Затем смойте водой комнатной температуры.

Эта маска уберет синяки под глазами.

Зеленая примочка

Свежий огурец натрите на самой мелкой терке. К 1/2 ст. ложки полученной массы добавьте такое же количество сметаны и измельченной зелени петрушки или кинзы.

Размешайте и положите под глаза. Через 20 минут умойтесь холодной водой. Можно и просто приложить к глазам на 20 минут кружочки свежего огурца.

Петрушка на подушке

Еще один крем для устранения синяков под глазами готовится так: мелко измельчите листья и стебли петрушки, 1 ст. ложку зелени разотрите с 2 ч. ложками сливочного масла. Наносите крем на ночь, вбивая его в кожу вокруг глаз.

Через несколько минут синяки с лица уйдут

1 ст. ложку измельченной зелени петрушки залейте 1/2 стакана кипятка и настаивайте 20 минут. Смочите 2 ватных диска в теплом настое, положите на глаза и слегка прижмите. Полежите с таким компрессом 20 минут и умойтесь прохладной водой.

Скорая помощь

1 ст. ложку измельченной травы петрушки разотрите с 2 ч. ложками жирного творога или сметаны и 1 ч. ложкой молока.

Наложите массу на темные круги под глазами и оставьте на 20 минут, после чего умойтесь прохладной водой или чаем.

Травушка-муравушка зелененькая

Улучшит цвет кожи вокруг глаз и снимет отечность такое народное средство: 1 ч. ложку сухой травы шалфея, ромашки аптечной или укропа залейте 1/2 стакана кипятка, плотно накройте крышкой и дайте постоять 30 минут. Процедите настой и разлейте его на 2 части. Одну часть заморозьте в холодильнике в формочках для льда, а другую нагрейте до горячего состояния.

Смочите ватный тампон в горячем настое, промокните им кожу вокруг глаз и сразу протрите кубиком льда. И снова – контрастный «душ» для глаз. Проделайте эту процедуру 5 раз.

Васильковый настой – и круги с глаз долой

2 ст. ложки цветков василька или 1 ст. ложку травы розмарина залейте стаканом кипятка, плотно накройте и дайте настояться 20 минут. Делайте компрессы для глаз против отечности и темных кругов. Такой настой можно хранить в холодильнике 5–7 дней.

Бабушкина мальва

2 ст. ложки лепестков цветков мальвы смочите в 1/2 стакана холодного молока и наложите под глаза на 20 минут.

Косметический лед

Косметический лед лучше всего делать из заварки чая, настоев сухих трав (шалфей, укроп, петрушка) и цветков (ромашка, василек): 1 ст. ложка травы на 1 стакан кипятка.

Протирайте льдом очищенную кожу вокруг глаз утром и вечером.

Гимнастика для век и глаз

Добавьте упругости

Делайте круговые вращения в одну и другую сторону, поднимайте и опускайте глаза, поворачивайте их вправо и влево, «рисуйте» глазами римскую цифру V.

Упражнения выполняйте с закрытыми глазами по 5 раз в каждую сторону. В конце быстро поморгайте.

Игра в жмурки

Положите кончики указательных пальцев на наружные уголки глаз и разгладьте морщинки. Крепко зажмурьтесь на несколько секунд, потом полностью расслабьте веки – и так 10 раз.

Такую гимнастику проводите 4 раза в день.

Как быстро избавиться от отеков?

Здоровое меню

Включайте в рацион курагу, бобовые, свежую морковь,

огурцы, петрушку, сельдерей, изюм, бананы и зеленый чай. Калий, находящийся в этих продуктах, прекрасно справляется с отеками, выводя лишнюю жидкость из тканей.

Советик-секретик

У курящих кровеносные сосуды и кожа синеют, так как курение – причина сердечно-сосудистых проблем. Бросьте курить, и ваши глаза преобразятся.

Не злоупотребляйте солью

Первопричина отеков – злоупотребление солью.

Заменяйте ее лимонным соком и натуральными специями. Считается, что суточная норма соли содержится в двух кусочках черного хлеба.

Надо высыпаться

Недостаток сна делает кожу под глазами нездоровой, уменьшая циркуляцию крови. Необходим режим – нужно ложиться и вставать в одно и то же время.

Ваша подушка должна быть удобной и не слишком низкой. Следите, чтобы комната, в которой спите, была хорошо проветрена.

Алкоголь и лекарства могут плохо влиять на качество сна.

Налей и отойди

Парадокс: отеки появляются от избытка жидкости в тканях, но чем меньше вы будете пить воды, тем сильнее будут отеки.

Секрет в том что организм при нехватке жидкости старается запастись ею всеми возможными способами, в том числе

откладывая воду в тканях и органах.

Чтобы избежать отеков выпивайте не менее 8 стаканов чистой воды в день.

Бабушкина хитрость

Не трите глаза: трение раздражает кожу и может привести к повреждению подкожных капилляров, вызывая отеки и круги.

Физические упражнения

Малоподвижный образ жизни не только способствует набору лишнего веса, но и провоцирует образование отеков. Старайтесь больше времени проводить на свежем воздухе. Кислород и умеренные физические нагрузки активизируют метаболические процессы в организме, способствуя оттоку лишней жидкости из тканей.

Массаж против отеков

После умывания очистите кожу тоником или лосьоном и в течение 2–5 минут постучите вокруг глаз кончиками пальцев. Начинается движение от виска по нижнему веку до переносицы. После массажа нанесите на кожу крем или гель для век. В конце бережно надавите на глазное яблоко от висков к переносице (в течение 3 минут) – это тонизирует кожу и заставляет скопившуюся жидкость оттекать от века.

Бабушкина мудрость

Не нагружайте глазное яблоко – не массируйте верхнее подвижное веко.

Уход за зубами

Моя бабушка не знала дорогих импортных зубных паст, но это не помешало ей сохранить зубы здоровыми почти до старости. Нет ничего лучше самодельных зубных порошков и паст из натуральных компонентов.

«Приправа» для десен

А эта смесь – для укрепления десен: смешайте 2 ч. ложки соли мелкого помола, 3 ч. ложки молотого черного перца, 1 ч. ложку куркумы. Добавьте топленое масло. Нанесите этот крем на десны и массируйте щеткой либо пальцем круговыми движениями.

Вам это по зубам

Смешайте 1 ст. ложку порошка тмина, 1 ч. ложку питьевой соды, 1 ч. ложку соли, 1 ст. ложку растительного масла и 1 ст. ложку сока лимона. Этим составом и чистите зубы.

Дешево и сердито

Смешайте 1 ч. ложку соли (мелкого помола) с 1 ч. ложкой меда. Добавьте 2 капли эфирного масла гвоздики (мяты, камфары, сосны, чайного дерева, лаванды). Можно чистить зубы.

Вместо порошка – зола

Древесная зола содержит гидроксид калия – абсорбент

с отбеливающим эффектом. Вот почему у наших бабушек в деревнях даже в войну были блистательные улыбки. Просто окуните зубную щетку в древесную золу и чистите зубы.

Глина на зубах – к здоровью

Если в порошок из чистой сухой глины добавите соль и молотый красный перец, то получите зубной порошок, улучшающий кровоснабжение слизистой полости рта, укрепляющий десны и зубы.

Эвкалиптовая зубная паста

Смешайте в равных количествах оливковое масло, мелкую соль, соду и порошок листьев эвкалипта.

Отбеливающий эффект

Смешайте 1 ч. ложку обычной зубной пасты с 1 ч. ложкой пищевой соды, 1 ч. ложкой соли и 1 ст. ложкой перекиси водорода. Получится домашняя отбеливающая зубная паста.

Удивительное – рядом

После чистки зубов обычной пастой прополощите зубы перекисью водорода и водой (на 1 стакан воды 1 ст. ложка

перекиси водорода). Отбеливающий эффект вас поразит.

Банановая зубная паста

Смешайте в равных частях порошок высушенной банановой кожуры, мелкой соли, оливкового масла и хвойного экстракта.

Травяная зубная паста

Разотрите в порошок 2 части травы лапчатки прямостоячей, 2 части корня аира и 1 часть коры березы. Смешайте, разведите теплой водой до кремоо-бразной консистенции и используйте в качестве зубной пасты.

Советик-секретик

После чистки зубов такой пастой в течение 1 часа желательно не есть.

Жирная кожа

Причина жирности кожи – усиленная работа сальных желез. Поскольку проблема не только внешняя, но и внутренняя, лечение тоже нужно проводить как «снаружи», так и «изнутри».

Чтобы жир не потек

• Для обновления клеток кожи каждый день принимайте лецитин и 50 мг цинка.

• Добавляйте в блюда 1 г льняного масла ежедневно.

• Раз в неделю ешьте морские водоросли.

Маски от блеска

При жирной коже и закупорке сальных желез попробуйте домашние средства из бабушкиной тетрадки.

Первый завтрак – для лица

Перемешайте 100 г натертого сырого картофеля, 1 желток сырого куриного яйца, сок 1 лимона, 1 ст. ложку растительного масла и на кончике ножа медный купорос. Наложите смесь утром на проблемную зону на 20 минут, после чего ополосните лицо подкисленной водой. Одновременно натощак нужно выпить 1 стакан сока сырого картофеля. Через 1 час можно завтракать.

Клюква против жира

Влейте 1/2 ч. ложки клюквенного сока в 2 ч. ложки яичного белка. Маску накладывайте 3 раза в день на 15 минут. Смывайте чаем.

Стянет поры

Измельчите 1 лимон, залейте его 1 стаканом воды и дайте настояться 10 дней. Настоем пропитайте ватный диск и наложите на лицо на 15 минут. После снятия маски лицо не умывайте.

Не все сало в радость

Натрите на терке 1 небольшую айву и смешайте со взбитым белком 1 яйца. Наложите на лицо на 15 минут. Маска сужает поры, уменьшает сальность и разглаживает крупные морщины.

Прекрасных ягод аромат

Вишневая маска стягивает поры и освежает кожу лица. Выжмите сок из ягод вишни, смешайте с 1 ст. ложкой крахмала и наложите на очищенную кожу на 20 минут.

Хоть пирог пеки

К 1 ст. ложке ягод винограда добавьте 1/2 свежего желтка, 1/2 ч. ложки крахмала или муки. Нанесите на кожу лица на 20 минут, смойте теплой, а затем холодной водой.

Кашка-промокашка

Раздавите горсть белой и красной смородины, смешайте сок с 1 ст. ложкой крахмала и нанесите кашицу на лицо. Маска сузит поры.

Лучшая подсушка – вареная петрушка

Пучок петрушки вымойте, мелко нарежьте, залейте водой, доведите до кипения, процедите. Теплую кашицу заверните в марлю и приложите к лицу на 30 минут. Затем лицо протрите влажной салфеткой (но не мойте). Маску делайте 3 раза в неделю, а ежедневно протирайте кожу отваром листьев петрушки.

Вместо выпить-закусить

Натрите 2 свежих огурца, добавьте 1/2 стакана водки, смешайте, настаивайте неделю. Процедите. Марлю смочите в настойке и наложите на лицо на 15 минут. Маска стягивает поры и уменьшает сальность.

Эх, яблочко, да на тарелочке…

Натрите на терке 2 яблока и нанесите на лицо на 15 минут. Смойте прохладной водой.

Вкусняшка и мордашка

Сделайте картофельное пюре с травяным молоком. Молоко

готовьте так: по 1 ч. ложке травы хвоща полевого и зверобоя залейте 1/2 стакана кипяченого молока и дайте настояться 10 минут. Смешайте травяное молоко с пюре и сделайте маску на 15 минут, после чего смойте подкисленной водой (например, лимонным соком).

Есть пюре и кора – поры чистить пора

Сделайте картофельное пюре. Залейте 1 стаканом кипятка 1 ст. ложку коры калины, поставьте на водяную баню и кипятите на слабом огне 15 минут. Отвар слейте в картофельное пюре, чтобы получилась масса на одну маску, и нанесите на лицо на 20 минут. Смойте маску оставшимся отваром коры, разбавив 3 частями воды и капнув туда 5 капель водки (спирта) или лимонного сока.

Белок и капусту замешайте густо

Натрите на терке белокочанную капусту, смешайте со взбитым белком 1 яйца и нанесите на лицо на 20 минут. Ополосните теплой водой.

Не в глаз, а в бровь – намажь морковь

Натрите большую морковь и нанесите кашицу на лицо на 20 минут. Ополосните лицо теплой водой.

Бабушкина хитрость

Если у моркови слишком много сока, добавьте в него 1/3 ч. ложки талька.

Компрессы на лицо

Я спасена, если есть бузина

Залейте 1 ст. ложку цветков и плодов бузины черной 1 стаканом воды. Дайте настояться. Смочите в теплом настое марлю сложенную в несколько слоев, и положите ее на лицо на 10 минут.

Краса за полчаса

Залейте 5 ст. ложек листа грецкого ореха и травы череды 500 мл кипятка. Кипятите 15 минут на слабом огне. Пропитайте теплым отваром марлю и положите ее на лицо на 15 минут.

С ромашкой каждая – милашка

Залейте 1 ст. ложку сухих цветков ромашки аптечной 2 стаканами кипятка, дайте настояться 15 минут и процедите. В теплом настое смочите марлю, слегка отожмите и приложите к лицу. Компресс надо менять через каждые 5 минут. Курс лечения – 20 процедур.

Советик-секретик

Ваш дневной крем при жирной коже должен содержать витамин А.

Если у вас жирная кожа, включите в рацион больше овощей, зелени и молочных продуктов. И следите за регулярностью питания!

Лосьоны и тоники

Протирайте каждый день

Натрите апельсины вместе с кожурой и залейте 1/2 стакана водки. Настаивайте 7 дней в темном месте, процедите и добавьте 1 ч. ложку глицерина. Протирайте лицо лосьоном ежедневно.

Листик зеленый зажми ты в ладони…

Лист алоэ вера подержите с неделю в холодильнике и затем смазывайте соком кожу перед сном.

Проще не бывает

Разбавленным водой (напополам) лимонным соком протирайте лицо 3 раза в день.

Не пора ли вам освежиться?..

Залейте 1 стаканом кипятка смесь измельченной коры дуба и ивы (по 1 ч. ложке). Дайте настояться, процедите и влейте туда

1 ст. ложку уксуса (9 %). Разведите смесь кипяченой водой в соотношении 1:10 и протирайте лицо.

Пять капель

Выжмите сок 1 грейпфрута, добавьте 5 капель камфорного спирта. Протирайте кожу лосьоном ежедневно.

Спирт и сало победит

Залейте 10 г травы душицы, 10 г листа лопуха и 5 г корней крапивы двудомной 1 стаканом водки. Настаивайте 7 дней, процедите и разведите водой в соотношении 1:1. Протирайте лицо ежедневно.

К водке вместо селедки

Залейте 1 ст. ложку измельченных листьев крапивы 1/2 стакана водки. Дайте настояться и процедите. Протирайте лицо утром и вечером не менее 2 месяцев.

Черед за чередой

Залейте 2 стаканами кипятка 2 ст. ложки смеси травы череды, хвоща полевого, мать-и-мачехи, тысячелистника, цветков ромашки аптечной, плодов каштана конского, корня алтея и окопника. Кипятите на слабом огне 25 минут, охладите, процедите. Добавьте 3 ст. ложки водки и 1 ст. ложку камфорного спирта. Лосьон нанесите на чистую кожу и дайте ему впитаться.

Крутые примочки

Залейте 1 ст. ложку измельченного листа мать-и-мачехи 1 стаканом крутого кипятка, дайте настояться и процедите. Применяйте в виде примочек, обмываний и протираний при жирной и пористой коже. Настой оказывает противовоспалительное и подсушивающее действие.

Не отлынивай от полыни

Залейте 2 ст. ложки травы полыни горькой 1 стаканом воды, прокипятите на слабом огне 10 минут, охладите и процедите. Умывайтесь этим отваром по утрам. Процедура избавит лицо от сального блеска.

Зрелая кожа

Маски для лица после 45 лет не роскошь, а руководство к действию. Без этой еженедельной процедуры невозможно полноценное питание и восстановление зрелой кожи. Маски восполнят водный баланс и стимулируют процессы глубокой регенерации эпидермиса. А это борьба с дряблостью кожи и предотвращение появления новых морщин.

Интенсивная терапия

Маска, я тебя знаю!

Самая эффективная маска – на сметанно-дрожжевой основе. В ней много активных компонентов. Смешайте по 1 ст. ложке сметаны и спиртовой настойки мелиссы или мяты, 1 ч. ложку оливкового масла, 1 г свежих дрожжей и 1/2 ч. ложки измельченных овсяных хлопьев. Размешайте до консистенции жидкой сметаны. Маску делайте 2 раза в неделю в течение 2 месяцев (для подтягивания кожи и устранения морщин). Наносите на 15 минут и счищайте влажной салфеткой или вытирайте мокрым полотенцем.

Яйцо со сметаной

Яично-сметанную маску готовить просто. В кофемолке измельчите яичную скорлупу, смешайте 1/2 ч. ложки порошка с желтком и 1 ч. ложкой сметаны. Размешайте до однородной массы. Перед нанесением маски кожу надо очистить с помощью скраба. Маску наносите на 20 минут и не смывайте (снимайте влажной салфеткой). После маски нанесите на кожу питательный крем.

Желток – для упругости

Желтковая маска сделает кожу упругой. Желток взбейте с 1/2 ч. ложки темного меда, 5 каплями оливкового масла и 5 каплями лимонного сока (до крепкой пены), загущая смесь измельченными овсяными хлопьями. Маску нанесите на 15 минут.

Белковая маска с лимоном

Не взбивая, белок одного яйца смешайте с 1 ст. ложкой борной кислоты и соком 1 лимона. Нанесите на лицо на 15 минут. Смойте ледяной водой.

Овсянка, мэм!

Для сухой и нормальной кожи смешайте по 3 ст. ложки измельченной овсянки и молока, 1 ст. ложку растительного масла и 1 ч. ложку меда. Для жирной кожи смешайте 1 желток и 2 ст. ложки овсяной муки. Нанесите на лицо на 15 минут и затем смойте теплой водой. Маски из овсяных хлопьев отвечают за глубокое очищение и регенерацию эпидермиса.

Пряности против старости

Запарьте 5 звездочек гвоздики в 1/2 стакана кипящей воды, добавьте по 1 ст. ложке овсяных хлопьев и молока (для сухой кожи – еще и 3 ст. ложки тыквенного пюре). Через 30 минут смойте маску теплой водой.

На контрасте

20 г свежих дрожжей смешайте с молоком до получения консистенции густой сметаны. Нанесите на лицо до высыхания. Маску не смывайте, а сотрите с лица круговыми движениями а потом умойтесь вначале горячей, а затем холодной водой.

Цвести и пахнуть

Ароматическая подтягивающая маска уберет дряблость кожи. Смешайте 1 ч. ложку эфирного масла миндаля с 10 каплями лавандового масла, подогрейте и нанесите на кожу на 10 минут. Снимать маску нужно теплым мокрым полотенцем.

Салатная подтяжка

Хорошо подтягивает зрелую кожу теплая маска из листового салата. Листья измельчите в кашицу, залейте 5 ст. ложками воды и проварите 5 минут. Остудите и нанесите на лицо на 15 минут. Оставшийся отвар процедите и протрите им лицо после снятия маски.

Арбуз для тонуса кожи

Для маски-компресса возьмите две хлопчатобумажные салфетки. Одну смочите в кипятке, другую – в арбузном соке. Наложите на лицо сначала горячую салфетку, потом – с соком. Держите салфетки на лице 20 минут. Умываться после такой маски не надо.

Просто каша с простоквашей

Смажьте кожу оливковым маслом. Молодые корни хрена измельчите и смешайте со сметаной или простоквашей.

Нанесите кашицу на лицо на 10 минут, избегая чувствительных зон.

Снимайте маску ватным тампоном без умывания.

Бабушкина мудрость

• На ночь обязательно смывайте всю косметику.

• Косметические средства храните в затемненном месте при комнатной температуре (до +25 ˚С), но не в ванной, а летом – в овощном отсеке холодильника.

• Просроченное косметическое средство безжалостно выбрасывайте.

• Крем не доставайте из баночки пальцем – только специальной лопаткой.

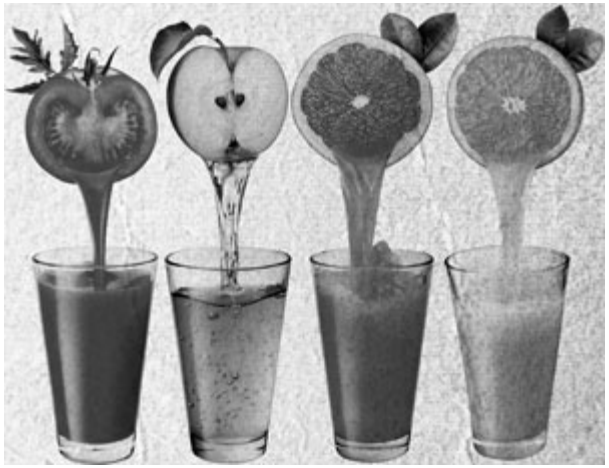
Маска из глины

Разведите 1 ст. ложку голубой или изумрудной глины в воде до состояния кашицы, смешайте со взбитым белком 1 яйца и 1 ст. ложкой лимонного сока. Размешайте и нанесите на лицо на 15 минут.

Маску смывайте сначала теплой, затем холодной водой.

Красота от природы

Чтобы уменьшить негативное воздействие средств по уходу на кожу, через каждые 2 месяца хотя бы на 3 недели переключайтесь с магазинной косметики и парфюмерии на народные средства.



Если нанести сок на очищенную кожу на 15 минут, то получим такой эффект:

- лимон отбелит кожу и сузит поры;
- ананасы уберут жирный блеск;
- клубника и малина увлажнят;
- абрикосы успокоят;
- бананы и персики разгладят и смягчат;
- брусника и смородина сузят поры и подпитают;
- облепиха заживит ранки, подпитает и смягчит;
- яблоко освежит и подтянет.

Нормальная и смешанная кожа

В нашей семье у всех разный тип кожи. Чтобы никому не было обидно, бабушка говорила: «С сухой кожей в юности цветешь, да раньше вянешь. С жирной в юности намаешься, да без морщин состаришься. Со смешанной – полжизни потерпишь, полжизни порадуешься». Мамина комбинированная кожа требовала регулярного очищения утром и вечером. Иначе появлялся блеск в области носа, лба и подбородка. Причина активного выделения кожного сала в Т-зоне – большое количество мужского гормона тестостерона. После 35 лет работа сальных желез в этой области становится менее выраженной, и кожа во второй половине жизни обычно становится нормальной.

Очищение, увлажнение и защита

Состав для чистки

Бабушка советовала очищать смешанную кожу отварами календулы, мяты или ромашки (можно очистить лицо ватным тампоном, смоченным в молоке).

Тоник для увлажнения нормальной кожи

Кусочек огурца положите в чашку и залейте теплым молоком. Оставьте на 30 минут и протирайте этим огурцом лицо (огурец смачивайте в молоке). А можно просто размешать огуречный сок с молоком в равных пропорциях и протирать таким домашним тоником лицо.

Индивидуальный подход

При комбинированной коже на ночь на Т-зону нанесите питательный крем легкой текстуры для жирной кожи, а на остальную часть лица – питательный или увлажняющий крем (гель) для нормальной или сухой кожи.

Пилинги и маски

Пилинг – это глубокая поверхностная очистка кожи от ороговевших клеток и закупорки пор. Скрабы выравнивают кожу, удаляя мертвые клетки эпидермиса, а маски ее питают, увлажняют и тонизируют.

Маски нужно делать 2 раза в неделю.

Домашнее средство для пилинга

Пропустите через мясорубку 1 стакан овсяных хлопьев и мякиш черного хлеба (1–2 ломтика), добавьте по 1 ст. ложке соли и соды. Перемешайте и переложите в стеклянную тару. Скраб можно в течение нескольких месяцев хранить в холодильнике.

А используйте маску так: смешайте 1 ст. ложку скраба с 1 ст. ложкой простокваши и нанесите на влажное лицо. Помассируйте кожу 2 минуты кончиками пальцев и умойтесь теплой водой.

Дрожжевая маска для комбинированной кожи

2 ч. ложки сметаны смешайте с 2 ч. ложками дрожжей, добавьте по 1/2 ч. ложки льняного масла и меда. Посуду со смесью поставьте в горячую воду. Как только появятся признаки брожения, маску можно использовать.

Наносите ее на предварительно смазанную кремом кожу лица, избегая области вокруг глаз и губ. Смывайте через 15 минут теплой водой.

Сухая кожа

Сухая кожа – это счастье в молодости и забота в зрелости. Чтобы не постареть раньше времени, после 20 лет за сухой кожей нужен глаз да глаз. А лучший уход – с помощью натуральных средств.

Увлажняют и питают

Эти маски питают, очищают и способствуют регулированию водного баланса кожи.

Масло, мед, желток и сок – будет ОК

Смешайте 1 яичный желток с 1 ч. ложкой растительного масла, 1 ч. ложкой гречишного меда и 5 каплями лимонного сока. Взбейте смесь до появления пены. Добавьте 1 ч. ложку перемолотых хлопьев овсянки. Снова перемешайте и нанесите на лицо на 15 минут. Смойте теплой водой.

Лето – витамины это

Смешайте в равных количествах мякоть сливы (без кожицы), мякоть дыни и любое растительное масло. Нанесите состав на лицо и через 15 минут смойте теплой и прохладной водой.

Лицу диета ни к чему

Разотрите 1 яичный желток, добавьте в него 1 ст. ложку сока огурца или сладких фруктов (яблоко, груша, виноград и т. д.), 1/2 ст. ложки сметаны и 1 ч. ложку растительного масла. Загустить можно мякишем белого хлеба. Смесь нанесите на лицо на 15 минут и смойте теплой водой.

В ягодном тесте красота на месте

В 1 ст. ложку овсяной муки добавьте 1 ч. ложку растопленного на водяной бане ланолина и 3 ст. ложки клубничного сока. Размешайте и нанесите на лицо на 15 минут. Смойте теплой водой.

Против воспаления

Маску для чувствительной и очень сухой кожи лица делайте так. Разотрите с 1 ч. ложкой растительного масла 1 яичный желток, добавьте 1 ст. ложку экстракта ромашки. Нанесите на лицо на 15 минут и умойтесь.

Разглаживающий эффект

Питательная маска против морщин (для ухода за сухой кожей): 1/4 стакана фасоли залейте холодной водой, оставьте отстояться на 2 часа, а затем отварите до мягкости.

Мелко натрите вареную фасоль. Смешайте 1 ст. ложку полученной кашицы с 2 ст. ложками растопленного сливочного масла. Нанесите массу на лицо на 20 минут и умойтесь теплой водой.

Почти мюсли

Залейте 1 ст. ложку хлопьев овсянки 4 ст. ложками горячего молока, накройте крышкой и дайте настояться до разбухания хлопьев. Нанесите на лицо и через 15 минут смойте теплой водой.

Овсяная каша – молодость ваша

Сварите на молоке кашу из овсяных хлопьев. К 1 ст. ложке теплой каши добавьте такое же количество оливкового или растопленного сливочного масла. 15 минут подержите маску на лице и смойте холодной водой.

Что излишне, то не здорово

При очень сухой коже лица поможет маска из масла зародышей пшеницы. Размешайте 1 ст. ложку этого масла с 1 ст. ложкой сметаны. Нанесите на лицо и через 15 минут умойтесь теплой водой.

Добавьте жиру

Чтобы разгладить морщины, залейте 1 ст. ложку зародышей пшеницы 1/2 стакана кипятка, накройте и оставьте на 20 минут. Добавьте 1 ст. ложку жирных сливок, размешайте и нанесите на лицо. Через 15 минут смойте теплой водой.

Бобы со сметаной

Отварите бобы и разомните их. Размешайте 1 ст. ложку полученной массы с 1 ч. ложкой растительного масла и 1 ч. ложкой сметаны. Теплую кашицу наложите на лицо и через 15 минут смойте теплой водой.

Калории для зеркала

Размешайте 1 ст. ложку овсяной муки с 1 ч. ложкой меда и 1 ч. ложкой глицерина. Разведите теплой водой, разотрите и нанесите кашицу на лицо и шею на 15 минут.

Потом смойте водой комнатной температуры.

Укроп с молоком наносите тайком

К 1 ст. ложке измельченного укропа добавьте 1 ч. ложку растительного масла, столько же овсяной муки и долейте немного теплого молока, чтобы получилась густая кашица. Нанесите на лицо и через 20 минут снимите теплым влажным ватным тампоном.

От покраснений на лице

Залейте кипятком сухие цветы ромашки аптечной (на 2 ст. ложки ромашки 200 мл кипятка). Дайте настояться 2 часа и процедите, после чего 2 ст. ложки настоя разотрите с 1 ст. ложкой сливочного масла.

Нанесите на 15 минут на лицо и снимите маску влажным ватным тампоном.

С молоком огурец – сухой коже конец

Порежьте кубиками огурец, 3 ст. ложки огурца залейте 1 стаканом только что закипевшего молока. Проварите 5 минут. Остудите, процедите и увлажняйте лицо.

Уход за кожей в холода

Холод сужает сосуды, что приводит к нарушению кровообращения.

В результате ухудшается работа сальных желез, и наша кожа иссушается – теряет влагу под воздействием холода, ветра и сухого воздуха в помещении.

Проще простого

Утром и вечером увлажняйте кожу питательным кремом.

Миндальное масло спасет прекрасно

Регулярно делайте массаж кожи лица с миндальным маслом. Это ее смягчит даже в сезон сильных ветров.

Руки, вы словно две большие птицы…

Не стоит забывать о коже рук. Ведь она постоянно подвергается негативному воздействию окружающей среды.

Откажитесь от антибактериальных моющих средств и отдайте предпочтению мылу с большим содержанием глицерина. И обязательно носите в холода перчатки – они предотвратят

иссушение кожи рук.

Скрабу – нет, бальзаму – да

В осенне-зимний период чувствительность кожи повышается. Поэтому откажитесь от использования скрабов и обязательно носите в сумочке бальзам для губ – так они не потрескаются.

В холода вредна горячая вода

В холодное время года, как ни парадоксально, не стоит принимать горячие ванны: горячая вода сушит кожу.

Не пользуйтесь с ноября по март и агрессивными гелями.

Кожа хочет пить

Не забывайте увлажнять воздух в квартире. В продаже много увлажнителей воздуха.

Как ухаживать за сухой кожей летом?

Под воздействием зноя, сухого воздуха и выхлопных газов кожа быстро иссушается, что способствует появлению морщин.

Распарить и накормить

Нанесите на лицо измельченные ягоды или фрукты. Для усиления эффекта перед проведением косметических процедур не забудьте сделать паровую ванну: тогда кожа очистится, станет гладкой и сможет впитать больше витаминов и полезных веществ.

Вместо умывания

Освежайте лицо, шею и зону декольте лосьоном, который

очистит, увлажнит и подлечит. Смешайте сок 2 персиков и 1 лимона, добавьте 1 ч. ложку глицерина и 1/4 стакана холодной кипяченой воды. Протирайте чувствительную кожу лица и шеи вместо умывания.

Абрикосовая нежность

К соку 5–6 абрикосов добавьте 3–4 ст. ложки водки и 1 ч. ложку глицерина, перемешайте. Этот нежный лосьон подходит для любого типа кожи, его также можно использовать для умывания.

Ягодное протирание

Свежевыжатый сок белой смородины или крыжовника – хорошее средство для сухой кожи. Смешайте 5 ст. ложек сока этих ягод с 1 ст. ложкой глицерина и протирайте составом лицо утром и вечером.

От солнца и пота

2 ст. ложки крыжовника разомните, залейте 1 стаканом холодной кипяченой воды и оставьте на 15 минут. Процедите смесь через марлю, добавьте 2 ст. ложки водки. Протирайте этим составом лицо в жаркий день.

Виноградный тоник

Виноград разомните, дайте постоять 2 часа, слейте сок, отожмите виноградную мякоть. 400 мл сока влейте в банку, смешайте с 1–2 ст. ложками меда и 1 ч. ложкой соли. Смесь снова процедите и влейте в нее 1 стакан водки. Полученным тоником смазывайте очищенную кожу лица, не вытирая. Умыться можно через 1–2 часа.

Закат – не приговор

Смешайте 1 стакан воды, 1 ст. ложку сока айвы, по 1 ч. ложке одеколона и глицерина. Лосьон подходит для увядающей кожи.

Ромашковый крем – своими руками

50 г растопленного сливочного масла смешайте с 3 ст. ложками растительного масла, 3 ч. ложками касторового масла, 2 яичными желтками, 1 ч. ложкой 3 %-ного раствора борной кислоты и 30 г камфорного спирта.

Подогрейте эту смесь на паровой бане и добавьте 1 ст. ложку ромашкового настоя (1 ст. ложку измельченных травы и цветков залейте 1 стаканом кипятка и дайте постоять 10 минут).

Крем можно хранить в холодильнике до 3 недель.

Советик-секретик

Чтобы сухая кожа правильно отреагировала на летний загар, не жалейте для нее средств ухода, содержащих кофе.

Разведите кофе водой до консистенции сметаны, нанесите на кожу и подержите 10–15 минут, а затем смойте теплой водой.

Морщины

Чтобы кожа оставалась гладкой, недостаточно запастись хорошей косметикой. Наружные средства проникают лишь в самый верхний слой эпидермиса, давая временный эффект. Но есть способ усилить действие косметики и улучшить состояние кожи изнутри. Просто надо правильно питаться.

Меню для красивой кожи

Здесь все компоненты, необходимые для того, чтобы предотвратить появление морщин.

Вода

Обменные процессы в организме протекают в водной среде, поэтому недостаток влаги всегда отражается на состоянии кожи. Чтобы не появились морщины, нужно выпивать 5 стаканов чистой воды в день. При этом важно помнить, что кожа любит только чистую воду. Если такая вам не по душе, подкислите ее соком лимона или ягодами – вкус улучшится.

Советик-секретик

Не пытайтесь заменить воду другими напитками: например, чай и кофе содержат кофеин, который вызывает обезвоживание организма.

Белки

Белки – строительный материал для клеток кожи. Пальму первенства по количеству незаменимых аминокислот удерживают молочные белки и белки куриных яиц. За ними – мясные и рыбные белки (их нужно чередовать). Растительные белки усваиваются лишь на 60 % и содержат далеко не все незаменимые аминокислоты.

Именно поэтому состояние кожи вегетарианцев часто оставляет желать лучшего.

Жирные кислоты омега-3

Эти «правильные жиры» (содержатся в морской рыбе) необходимы для того, чтобы поддерживать кожу в тонусе.

Маски от морщин

Маски надо готовить только на один раз, а смывать их нужно водой без мыла.

Больше пены

Взбейте в пышную пену 1 белок с соком 1/2 лимона и нанесите смесь на лицо на 20 минут.

Взбейте и смешайте

Возьмите 1 яйцо, отделите белок от желтка, взбейте по отдельности в густую пену и соедините. Добавьте 1 ч. ложку оливкового масла, 1 ч. ложку меда и 2 ст. ложки апельсинового сока. Перемешайте. Нанесите маску на лицо на 10 минут и смойте теплой водой.

Питание для кожи

Смешайте 1 ч. ложку яблочного уксуса с 2 ч. ложками оливкового масла и 1 сырым яичным желтком. Добавьте свежий огурец, натертый на крупной терке. Нанесите на лицо на 20 минут.

Только не съешьте

Разомните 1 вареную картофелину с 1 сырым яичным белком и 1 ч. ложкой молока. Нанесите на лицо на 20 минут. Смойте водой.

Медовый кабачок

Натрите 1/3 кабачка и смешайте с 1 ст. ложкой меда. Нанесите на лицо на 20 минут. Смойте теплой водой.

Десерт без креманки

Разотрите 2 ст. ложки арбузной мякоти с 1 ст. ложкой меда. Нанесите на лицо на 20 минут и смойте водой.

Винограду лицо радо

Горсть темного винограда разомните с 1 ст. ложкой сметаны и нанесите на лицо на 20 минут. Смойте водой.

Нет морщинам

Разомните половину банана, 1 вареный яичный желток и смешайте с 1 ч. ложкой сметаны. Нанесите на лицо на 20 минут и смойте водой.

Не откажите в удовольствии

Натрите кожуру с двух кусков дыни, смешайте с 1 ст. ложкой

меда.

Нанесите маску на лицо на 20 минут и смойте потом минеральной водой.

Рацион от морщин

Завтрак: овсяная каша (содержит витамины группы В и биотин) и зеленый чай (ускоряет обмен веществ и выводит токсины).

Второй завтрак: кефир (в нем много протеинов, предотвращающих возникновение морщин).

Бабушкина мудрость

Исключите курение и алкоголь: вредные привычки не способствуют улучшению состояния кожи.

Обед: начните с салата из свежей зелени с растительным маслом (витамин Е борется с ранними морщинами), затем – суп из брокколи (защитит кожу от вредного воздействия ультрафиолетовых лучей) и отварная рыба (снабдит организм жирными кислотами и таурином).

Ужин: творог со сметаной (для восполнения запасов коллагена).

Бабушкина мудрость

При нагревании полезные жирные кислоты частично разрушаются, поэтому жареная и отварная рыба не может претендовать на звание «эликсира молодости». Лучше отдайте предпочтение обычной селедке – ее готовят без термической обработки.

Мимические морщины

Избавиться от морщин между бровями, в носогубной складке и «гусиных лапок» у наружных уголков глаз помогут бабушкины советы.

Медовая маска

Смешайте 2 ст. ложки спирта, 2 ст. ложки воды и 100 г меда. Маску нанесите на морщины на 10 минут, после чего смойте.

Физкультура для лица

Делайте упражнения для укрепления лицевых мышц.

Параллельно глазам положите два пальца на морщину между бровями и нахмурьтесь. Повторяйте упражнение 50 раз, по 5 раз в сутки.

Зарядка для глаз

Закройте глаза и откройте их постепенно, на счет 1–5, не поднимая бровей. Это поможет укрепить глазные мышцы и подтянуть кожу вокруг глаз.

Тяжелая артиллерия

Умывайтесь ромашковым отваром и наносите маску из клубники, смешанной с 1 ч. ложкой меда 1 ч. ложкой растительного масла и 2 ст. ложек отвара ромашки. Через 20 минут снимите маску смоченным в молоке ватным диском.

Бабушкина косметика для глаз

Творожная маска

Смешайте 1 ч. ложку сливок, 1 ч. ложку оливкового масла и по 1/2 ч. ложки подогретого на водяной бане натурального меда и жирного творога.

Разотрите все до однородной консистенции и разбавьте 1 ст. ложкой теплого кипяченого молока.

Маску нанесите на кожу вокруг глаз на 15 минут и смойте

потом чистой водой.

Хлебная маска

Подогрейте на водяной бане 6 ст. ложек растительного масла. Окуните хлебный мякиш и приложите к области вокруг глаз. Через 15 минут ополосните лицо теплой водой.

Такая процедура вернет коже упругость и разгладит морщины.

Антивозрастной гель

50 мл оливкового масла размешайте с 10 мл масляного раствора витамина Е. Подушечками пальцев нанесите смесь на кожу вокруг глаз, слегка похлопайте и подождите 10 минут. Остатки масляной смеси промокните бумажной салфеткой. Повторяйте процедуру ежедневно.

Очищающий уход

Очищающие процедуры помогают регулировать содержание влаги, ускоряют выведение токсинов, препятствуют воспалению кожи и способствуют ее омоложению.

Бабушкины маски

Все, что нужно для ухода за лицом, бабушка находила в саду и огороде.

Вишенка-черешенка

Нанесите на лицо и шею кашицу из раздавленных ягод вишни или черешни. Держите маску на коже 20 минут, затем снимите с помощью смоченного в теплой воде тампона.

Кожа – персик

Кашицу из одного спелого персика смешайте с 1 ст. ложкой настоя ромашки (1 ст. ложку измельченных травы и цветков залейте 1 стаканом кипятка и дайте постоять 10 минут), нанесите на лицо на 20 минут и смойте теплой водой. Подходит для всех типов кожи.

Реанимация крыжовником

Кашицу из растертых ягод крыжовника (1/2 стакана) смешайте с желтком, нанесите на сухую или увядающую кожу лица и шеи на 15–20 минут, смойте теплой водой.

Слива со сметаной

Спелую сливу очистите от кожицы, разотрите и смешайте с 1 ст. ложкой творога или сметаны. Нанесите на лицо на 15 минут, смойте теплой водой.

Утренняя свежесть

Разомните 1 ст. ложку ягод красной смородины и смешайте с таким же количеством кефира. Дайте настояться 10–15 минут, затем нанесите на кожу лица и шеи на 20–30 минут и смойте прохладной водой.

Маска прекрасно очистит, освежит кожу и улучшит цвет лица.

Очистит и подсушит

Сок горсти ягод белой и красной смородины смешайте с 1 ст.

ложкой картофельного крахмала. Маску нанесите на лицо на 15 минут. Она очищает и сужает поры жирной кожи.

Для чистки нормальной и сухой кожи

Смешайте по 1 ч. ложке сока малины, сметаны, меда и желтка. Для густоты добавьте немного раскрошенного хлебного мякиша, все перемешайте и нанесите на кожу на 15–20 минут, затем смойте слабым чаем комнатной температуры.

Для всех типов кожи

Смешайте 15–20 г пекарских дрожжей с 1,5 ч. ложками сока красной смородины, поставьте на 2–3 минуты в горячую воду, а затем нанесите на лицо. Через 15–20 минут смойте маску некрепким чаем, вытрите лицо и нанесите питательный крем.

Компрессы чистоты

Чтобы кожа очистилась от грязи и сала в порах, одного умывания бывает недостаточно.

Малиновый звон на заре

1 ст. ложку измельченных листьев малины залейте 20 ст. ложками холодной воды, доведите до кипения и оставьте до полного остывания.

Отвар процедите, смочите в нем салфетку и положите на лицо на 10 минут. Повторите процедуру дважды. Такой компресс поможет очистить и подсушить кожу, а также избавит от угревой сыпи и прыщей.

Делать его надо 10 дней подряд, а затем еще 10–15 раз через день.

От пота и блеска

В холодный черный или зеленый чай добавьте 1 ст. ложку сока красной смородины или винограда и утром протирайте лицо, давая высохнуть прямо на коже. В течение нескольких часов после этой процедуры лицо не будет ни потеть, ни блестеть.

Чтобы лицо не «поплыло»

В настой ромашки (6 ст. ложек цветков залейте 1,5 стакана кипятка и настаивайте в течение часа) добавьте 2 ст. ложки сока белой смородины.

Получившимся составом протирайте места повышенного потоотделения.

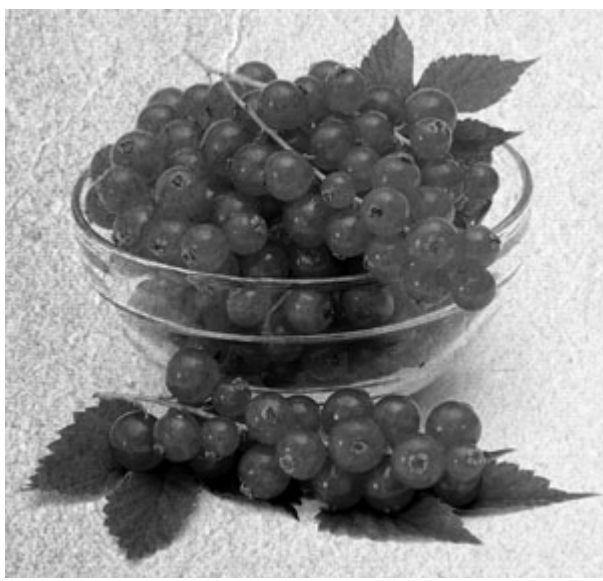
Веснушки

Веснушки (желтовато-коричневые пятнышки на лице, спине, груди, руках) – это проявление наследуемой особенности пигментации кожи. Обычно появляясь в 5-летнем возрасте, после 30 лет веснушки становятся незаметными. Ярче веснушки весной и летом, тусклее – зимой.

Отбеливающие маски из натуральных продуктов

Не маска, а сказка

Разомните горсть ягод красной смородины и смешайте с 1 ч. ложкой меда. Нанесите на лицо на 30 минут. Смойте водой, в которую добавьте несколько капель лимонного сока.



Классика жанра

1 ст. ложку сока лимона смешайте с 1 ст. ложкой сметаны. Нанесите на лицо на 15 минут и смойте водой.

Веснушкам не понравится

Разведите в соотношении 1:1 сок лука кипяченой водой, смажьте кожу лица и дайте высохнуть. Затем смажьте лицо сметаной и подержите 10 минут. В конце ополосните лицо теплой водой.

Йогурт для кожи

1 ст. ложку ягод черной смородины разомните и смешайте с кефиром, сметаной или сывороткой. Нанесите на лицо, а через 15–20 минут смойте.

Зеленый коктейль

Мелко нарежьте пучок зелени петрушки, отожмите сок и смешайте с таким же количеством сырого молока. Нанесите на кожу лица на 15 минут, затем смойте водой комнатной температуры.

Полчаса с перцем

1/2 стручка сладкого перца натрите на терке и нанесите на умытое лицо. Через 30 минут маску смойте прохладной водой и смажьте кожу кремом.

И ягоды, и листья

Залейте 15 листьев черной смородины 1/2 стакана кипятка, через 15 минут процедите и добавьте 1 ст. ложку смородинового сока.

Смочите в настое марлю, сложенную в несколько слоев, и наложите на лицо на 20 минут. После снятия маски ополосните лицо водой комнатной температуры.

Аппетитная маска

1 ч. ложку сока лимона смешайте с 25 г свежих дрожжей и 1 ст. ложкой сырого молока. Хорошо размешанную смесь нанесите на лицо, а через 20 минут смойте не холодной водой.

Веснушкина окрошка

Смешайте 2 ст. ложки свежего зеленого горошка с 2 ст. ложками молочной сыворотки. Разомните и нанесите на лицо. Через 15 минут смойте прохладной водой.

Я ль на свете всех белее?

Приготовьте смесь из 1 ст. ложки сока хрена и 1 ст. ложки сметаны, нанесите на кожу на 5 минут и смойте теплой водой.

Лосьоны домашнего приготовления

Лук, огурец – веснушкам конец

Смешайте в 1 стакане холодной кипяченой воды по 1 ч. ложке сока огурца и лука. Протирайте этим домашним лосьоном кожу

2 раза в день.

Ай да айва!

Соком спелой айвы протирайте жирную кожу лица с веснушками.

Зачистка одуванчиком

Листья одуванчика пропустите через мясорубку, отожмите сок и протирайте веснушки 3 раза в день.

Отварите и протрите

Заварите в 1/2 стакана кипятка 1 ч. ложку цветков календулы, укутайте посуду с отваром и настаивайте 40 минут. Настой процедите и добавьте к нему 1 ч. ложку сока лука. Протирайте лицо 3 раза в день.

На сон грядущий

Растворите в 200 мл прохладной кипяченой воды 1 ст. ложку поваренной соли и смачивайте раствором лицо перед сном. Утром умывайтесь прохладной водой.

И след простынет

Измельчите и аккуратно смешайте: 1 часть цветков василька; по 2 части травы календулы, фиалки трехцветной и бессмертника; 3 части травы зверобоя. Заварите в 500 мл кипятка 2 ст. ложки смеси, дайте настояться в термосе 8 часов и протирайте настоем лицо 3 раза в день.

С калиновым цветом

1 ст. ложку сухих измельченных цветков калины залейте 1/2 стакана кипятка и настаивайте, укутав, 40 минут. Добавьте в настой 1 ч. ложку сока лука, перемешайте и нанесите на кожу

лица ватным диском. Такую процедуру проводите 3 раза в день.

Сокотерапия

В 1 ч. ложку морковного сока капните 5 капель лимонного сока и протирайте смесью лицо.

За помощью – к травке

Смазывайте веснушки соком, выжатым из свежей травы золототысячника.

Рассол – по спецназначению

Пропитайте капустным рассолом косметические салфетки и положите на кожу с веснушками. Делайте компрессы 3 раза в день по 10 минут.

Муж попросит – не давайте

Смешайте до однородного состояния 50 мл водки, сок 1/2 лимона, 1/2 стакана молока, 1 ч. ложку сахара. Используйте для протирания пигментных пятен и веснушек.

Бабушкина хитрость

Старинное народное средство от веснушек – умываться кислым молоком.

Возрастные пятна

После 30–50 лет (кому как на роду написано) у многих на лице, спине и руках появляются косметические дефекты кожи – так называемые «старческие» пигментные пятна. И хоть возрастные пятна не причиняют вреда здоровью, это неприятный косметический дефект, с которым трудно бороться.

Как вывести дефект?

Отбеливание косметическими средствами почти не дает результата. Наоборот, отбеливающие средства усугубляют ситуацию тем, что сушат кожу. Что же делать?

Для отбеливания кожи – кефир, перекись и дрожжи

Из наружных средств может помочь протирание кожи кефиром, 3–5 %-ным раствором перекиси водорода или маска из дрожжей и раствора перекиси водорода. В 2 ч. ложки сухих дрожжей добавьте несколько капель перекиси (до образования кашицы) и держите на лице 20 минут, после чего смойте теплой водой.

По врагам – народными средствами

Попробуйте бабушкин рецепт: медовую маску с рыбьим жиром.

Смешайте 1 ч. ложку рыбьего жира с 1 ч. ложкой меда. Нанесите смесь на лицо, шею и зону декольте, а через 30 минут смойте отваром ромашки (заварите в 2 л кипятка 2 ст. ложки травы и цветков этого растения).

Бабушкина мудрость

Никакого отношения к новообразованиям возрастные пятна не имеют: они появляются постепенно и уже не проходят. Но пигментными пятнами могут заявлять о себе больная печень, нарушения в работе желез внутренней секреции (надпочечников и щитовидной железы) и заболевания желудочно-кишечного тракта.

Советы и диеты

Больше витаминов

Пигментные пятна не появляются, если в организме достаточно витаминов Е и С. Поэтому принимайте фолиевую кислоту и рибофлавин.

Меньше загара

Откажитесь от солнечных ванн и солярия. Будьте летом сдержанны в применении косметических средств, поскольку входящие в их состав эфирные масла (особенно бергамотное и цитрусовое) повышают чувствительность кожи к солнечной радиации. Можно использовать только солнцезащитные кремы.

Уход за волосами

Красивые волосы – первый признак здорового мужчины и ухоженной женщины. Если природа не одарила безупречной шевелюрой, то исправлять ее недоработку вам придется самим.

Маски для укрепления волос

Дыня поможет

Втирайте в кожу головы массирующими движениями сок дыни. После втирания дайте соку высохнуть и помойте голову.

Огурец и капуста – на голове густо

Огуречный или капустный сок вотрите в корни волос и распределите по волосам – это отлично увлажнит волосы и предотвратит их ломкость.

Советик-секретик

Чтобы приготовить домашний лак для укладки волос, нарежьте лимон колечками и прокипятите в 1 стакане воды, пока не останется половина жидкости. Процедите и добавьте 5 капель спирта или 10 капель водки (для консервации). Нанесите на волосы пульверизатором. Это прекрасное натуральное средство ухода за волосами и отличный фиксатор прически.

Кора дуба – для волос не грубо

Смешайте в равных частях кору дуба и луковую шелуху. Стакан смеси залейте литром кипятка и кипятите на медленном огне в течение часа. Остудите и процедите. Отваром смочите волосы и кожу головы. Спрячьте волосы под шапочку для душа и полотенце, а через 2 часа смойте теплой водой без мыла.

Корням – корни

1 часть мелко нарезанных корней лопуха кипятите 15 минут в 10 частях воды. Настаивайте 2 часа. Отвар втирайте в корни волос.

Голову после процедуры можете не мыть. Маска укрепляет волосяные сумки и усиливает рост волос.

Для здоровья с отливом

Сок моркови устраняет ломкость волос и питает волосяные

сумки, придавая волосам здоровый вид. Втирайте его в волосы и кожу головы. Если вы брюнет (-ка), морковный сок придает волосам золотой оттенок.

Бабушкина хитрость

От перхоти и для роста волос можно питать корни пивом или квасом. Укутав голову, держите маску 1 час, затем смойте теплой водой.

Лопух – вот это друг!

Это одно из самых эффективных укрепляющих средств. Вотрите в корни волос сок лопуха, укутайте голову под шапочку для душа и полотенце на 2 часа. Смойте шампунем.

Крапива ускорит рост

1 ст. ложку измельченных сухих листьев крапивы залейте 1 стаканом кипятка и настаивайте в течение часа в темном месте. Процедите и вотрите настой в кожу головы, распределите по волосам, не вытирая их. Дайте волосам высохнуть. Крапива питает и укреп ляет волосы, устраняет перхоть и ускоряет рост волос.

Волосок к волоску

Чтобы волосы выглядели ухоженными, следуйте простым правилам:

• мойте голову мягкой водой: кипяченой или дождевой, не смягчайте воду содой или бурой;

• после мытья головы шампунем делайте ополаскивания для укрепления волос из отваров трав;

• расчесывайте волосы сухими в разных направлениях;

• зимой берегите волосы от мороза, а летом – от солнца.

Поврежденные волосы

Мало найдется людей, полностью довольных своими волосами. Поэтому и подвергаются наши несчастные шевелюры такому количеству экспериментов по «улучшению», что после этого их нужно просто спасать.

Бабушкина мудрость

Чтобы не столкнуться с проблемой испорченных волос, следуйте правилам:

• окрашивать волосы после химической завивки можно не ранее чем через 2–3 недели;

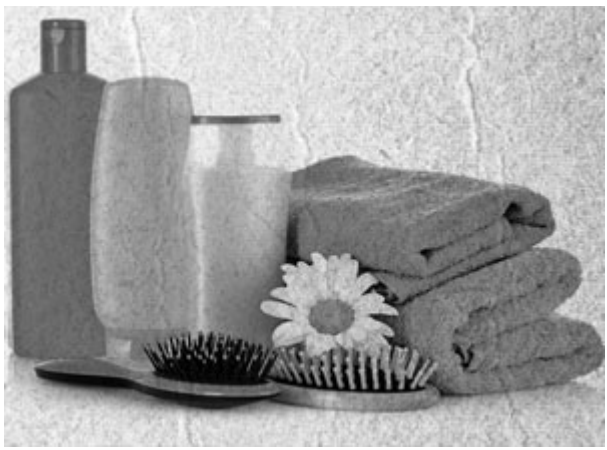
• перед укладкой волосы обязательно нужно смачивать лимонным соком, подогретым пивом или хлебным квасом;

• сухие волосы после мытья надо ополаскивать настоями трав.

Как оживить шевелюру

При пересушенных, обесцвеченных и выпадающих волосах

За полчаса до мытья головы делайте втирания из смеси 1 ч. ложки касторового масла, 1 ч. ложки алоэ и 1 ст. ложки меда. После мытья волосы сполосните отваром ромашки или крапивы (2 ст. ложки измельченной травы залейте 2 л кипятка, проварите 5 минут, остудите и процедите), а затем – чистой водой.



Подпитка для корней

Сок 1 луковицы и 2 зубчиков измельченного чеснока смешайте с 1 ст. ложкой меда, 1 желтком и 1/2 стакана шампуня. Вотрите состав в корни волос, а через 15 минут смойте и ополосните кипяченой водой с содой или глицерином (1 ст. ложка на 1 л воды).

Это должно быть вкусно

Смешайте 1 ст. ложку сливок, 2 ст. ложки касторового масла, 5 г свежих дрожжей и 1 желток, подогрейте на водяной бане и втирайте в корни волос. Через 30 минут смойте шампунем и ополосните ромашковым настоем (2 ст. ложки травы на 2 л кипятка, настаивайте 30 минут).

Лейте, не жалейте

1 желток смешайте с 1 ч. ложкой лимонного сока (сока алоэ или репчатого лука) и 1 ст. ложкой водки. Втирайте в корни волос на 30 минут. Смывайте шампунем и ополаскивайте водой, настоянной на ржаном хлебе.

Полчаса – и нет проблем

1 ст. ложку касторового масла, 1 ст. ложку жидкого мыла и 1 ч. ложку сока алоэ подогрейте на водяной бане и втирайте в корни волос. Через 30 минут смойте шампунем и ополосните водой с уксусом или лимонным соком (1 ст. ложка на 1 л воды).

Народные средства для блеска волос

Лимон кислит – грива блестит

Чтобы придать волосам шелковистость и блеск, в кипяченую

воду для ополаскивания добавляйте лимонный сок (1 ст. ложку лимонного сока на 1 л воды).

Березовый кондиционер

2 ст. ложки мелко нарезанных листьев березы залейте 1 стаканом кипятка и настаивайте 20 минут. Процедите и споласкивайте волосы после мытья головы. Ополаскивание укрепит волосы, сделает их шелковистыми и блестящими.

Лук избавит волосы от мук

2 ст. ложки сока лука втирайте в корни волос на 30 минут 1–2 раза в неделю, потом вымойте голову водой с мылом или шампунем.

Вотрете лопух, станут волосы – ух!

Целое растение лопуха (100 г) отварите в 3 л воды и настаивайте полчаса. Горячим отваром мойте или полощите волосы. Процедура укрепит их, сделает шелковистыми и ускорит рост.

Крапиву замочи – блеск и силу получи

50 г сока свежей крапивы добавляйте в воду (на 2 л) для ополаскивания – волосы приобретут красивый блеск, корни укрепятся, а перхоть уйдет.

С волосами бардак – вотрите коньяк

4 ст. ложки рома или коньяка взбейте с 1 яйцом и втирайте в волосы, обвернув голову на полчаса теплым полотенцем. Промывайте волосы теплой водой.

Настои для секущихся волос

Как красавицы пекутся, если волосы секутся?

По 2 ст. ложки размолотых корней аира и лопуха залейте 1,5 л воды, прокипятите 20 минут и через 6 часов настаивания процедите.

Отвар втирайте в кожу головы для укрепления волос, если они секутся.

Одуванчик – не болванчик

Чтобы волосы не секлись, ополаскивайте их настоем одуванчика (1 ст. ложку нарезанного растения заваривайте 1 стаканом кипятка).

Аптечный шалфей – для волос трофей

Для ополаскивания волос приготовьте такой настой: 2 ст. ложки мелко нарезанных листьев шалфея залейте 2 стаканами кипятка, настаивайте до охлаждения и потом процедите.

Кто плохих волос заложник, собирайте подорожник

Укрепляйте волосы еще одним ополаскиванием: настоем мелко нарезанных свежих листьев подорожника (1 ст. ложка травы на 1 стакан кипятка).

Жирные волосы

Косметический недостаток жирных волос – через 2–3 дня после мытья они теряют объем и становятся засаленными (особенно у корней). Но с этим можно бороться.

Как победить сальность?

• Пользуйтесь шампунем без силикона – он обволакивают кожу тонкой пленкой, что может нарушить нормальную работу сальных желез.

• За полчаса до мытья волос нужно втереть в кожу головы простоквашу, сок алоэ, луковый сок с касторовым маслом (для светлых волос) или сок моркови (для темных волос). Накройте голову полиэтиленом и замотайте полотенцем. Через 30 минут смойте.

Советик-секретик

В составе шампуней должны быть экстракты шалфея, крапивы, мать-и-мачехи, аира и хвоща.

В воду для ополаскивания нужно добавить немного уксуса или сока лимона.

Часто мыть жирные волосы не нужно – достаточно 1 раза в неделю.

• Для ополаскивания волос незаменимы такие травы: душица, крапива, мать-и-мачеха (для темных волос), ромашка, календула (для светлых волос).

• Нельзя вытирать волосы полотенцем – это может травмировать их поверхность. Достаточно просто замотать полотенце на голове и подождать, пока волосы подсохнут.

• Не сушите волосы феном и под горячей сушкой: это вредно для любых волос, жирные не исключение.

Обезжирит спирт с желтком

Смешайте яичный желток с 1 ч. ложкой спирта и чистой воды. Нанесите маску на волосы на 15 минут, после чего сполосните.

Если б не запах…

Добавьте в 1 стакан водки 4 ст. ложки лимонного сока и втирайте в кожу головы каждое утро. Потом, конечно, вымойте голову и хорошо прополощите.

А то от жирности волос избавитесь а славу выпивохи наживете.

Тайное знание – полоскание

Залейте 1 л кипящей воды по 2 ст. ложки коры дуба, травы мяты и хвоща полевого. Настаивайте полчаса, процедите и ополаскивайте настоем голову после мытья шампунем.

Клин клином вышибают

Чтобы волосы перестали быть жирными, их нужно сделать… еще более липкими. Смешайте 2 яичных желтка с 2 ст. ложками меда и нанесите маску на волосы на всю ночь (придется спать в банной шапочке). Утром смойте шампунем для жирных волос.

Бабушкина хитрость

Маски для волос дадут лучший результат, если перед применением их немного разогреть.

Сухие волосы

Сухие волосы требуют особенно тщательного ухода и бережного отношения. Они недостаточно эластичны, поэтому плохо переносят окраску, завивку, выпрямление и высушивание. Старайтесь как можно реже подвергать их вредным химическим и механическим воздействиям.

Восстановить и укрепить

Яичная маска

Смешайте растертый желток одного яйца с касторовым маслом. Покройте кашицей голову и волосы, оберните полиэтиленом и махровым полотенцем. Держите 2 часа и смойте водой с шампунем.

Женьшеневая маска

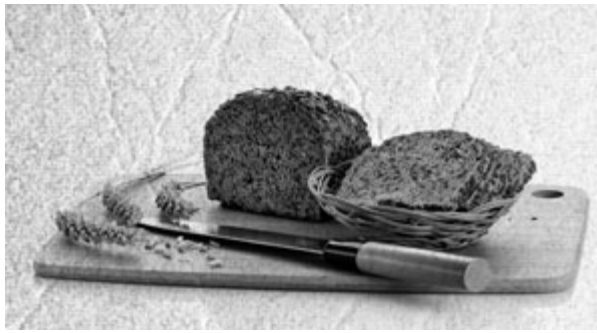
Смешайте яичный желток с 1 ст. ложкой жирных сливок и 1 ч. ложкой настойки женьшеня. Массирующими движениями вотрите смесь в корни волос и равномерно распределите маску по всей длине волос. Наденьте полиэтиленовую шапочку и обмотайте полотенцем. Подержите маску на волосах 2 часа и смойте водой без шампуня.

Кабачковая маска

Из 200 г кабачка выжмите сок, добавьте 150 мл молока и 1 ст. ложку оливкового масла. Все перемешайте, нанесите маску на волосы и оставьте на 20 минут. Потом волосы тщательно промойте водой.

Маска из черного хлеба

Пару корочек ржаного хлеба замочите в теплой воде, перемешайте и нанесите смесь на все волосы. Покройте голову целлофаном и полотенцем, а через час промойте волосы водой.



Персиковая маска

Подогрейте персиковое масло до 50 °С. Смочите в нем марлю и наложите на волосы. Заверните голову целлофаном и полотенцем. Через час промойте волосы.

Маска из почек осокоря (черного тополя)

Смешайте 1 часть почек черного тополя с 5 частями растительного масла или внутреннего свиного жира. Поместите состав в водяную баню на 1 час. Профильтруйте и нанесите массирующими движениями на кожу головы за 1 час до мытья. С помощью расчески с частыми зубьями или массажной щетки распределите маску от корней по всей длине волос. Вымойте голову шампунем для сухих волос.

Глицериновая маска

Смешайте 1 яйцо, 1 ст. ложку касторового масла, 1 ч. ложку глицерина и 1 ч. ложку уксуса. Полученную маску нанесите на волосы, замотайте их целлофаном и полотенцем. Через 40 минут маску можете смыть.

Йогуртовая маска

Смешайте 1 яйцо с 7 ст. ложками натурального йогурта, нанесите маску на волосы на 15 минут и потом хорошо промойте.

Репейное масло

1 часть свежих измельченных корней лопуха сутки настаивайте в 3 частях подсолнечного или миндального масла, прокипятите 10 минут, часто перемешивая, дайте отстояться и процедите. Репейное масло придает красивый блеск волосам, ускоряет их рост, уничтожает перхоть и служит хорошим питанием для корней.

Отвар из душицы и растительного масла

Залейте 1 стаканом воды 1 ст. ложку сухой душицы, доведите

до кипения и варите на слабом огне 5 минут. Охладите в течение 15 минут, не открывая крышки. Процедите и добавьте 2 ст. ложки растительного масла и 1/2 яичного желтка. Перемешайте. Нанесите маску массирующими движениями на кожу головы, а затем и по всей длине волос. Наденьте полиэтиленовую шапочку и обмотайте сверху полотенцем. Подержите маску на волосах в течение 30 минут и вымойте голову с шампунем для сухих волос.

Обертывание с капустой

5 листьев белокочанной капусты вымойте и сварите в стакане молока. Вытащите листья и остудите. В молоко, в котором они варились, добавьте 1 ч. ложку льняного семени, прогрейте полчаса смесь на водяной бане, остудите, дайте настояться 15 минут. Процедите молоко и вотрите в кожу головы, а затем остатки распределите по всей длине волос. Нанесите вареные капустные листы на смоченные молоком волосы и наденьте полиэтиленовую шапочку. Сверху замотайте полотенцем. Через 30 минут вымойте голову с шампунем для сухих волос.

Полоскание для сухих и ломких волос

В 1 л воды добавьте 1 ст. ложку лимонного сока, 1–2 ст. ложки ромашкового настоя или уксуса (уксус – для брюнеток, ромашковый настой – для блондинок). Добавьте 1 ч. ложку меда и прополощите этим составом волосы после мытья.

Лосьон для сухих и поврежденных волос

Смешайте 1 часть касторового масла, 2 части одеколона или спирта и 5 капель эфирного масла.

Разотрите в ладонях 3 капли лосьона и нанесите на волосы, но не на кожу головы. Распределите состав по всей длине волос с помощью расчески с редкими зубьями.

Лосьон для сухих волос из кислого молока

Смешайте 1/2 стакана кислого молока с 1 ст. ложкой растительного масла. Нанесите смесь на волосы и подержите 40 минут.

Затем сполосните и вымойте волосы шампунем для сухих волос.

Бабушкина мудрость

Применение в уходе за волосами кисломолочных продуктов способствует возвращению ими утраченного блеска, укреплению корней волос и нормализации деятельности сальных желез.

Ломкие и секущиеся волосы

Если ваши волосы потеряли красоту, им помогут бабушкины маски.

Тусклые и ломкие волосы

Оливково-кофейная маска

Нагрейте до комнатной температуры 1/2 стакана оливкового масла. Заварите свежемолотый натуральный кофе и процедите его. Понадобится кашица из измельченных распаренных зерен – смешайте ее с теплым оливковым маслом и добавьте 5 капель сока лимона.

Вотрите состав в кожу головы и распределите по всей длине волос. Укутайте волосы полиэтиленовой пленкой и полотенцем. Через полчаса смойте маску не слишком горячей водой с шампунем, не используя бальзамов или кондиционеров для волос.

Маска из кефира и хны

Подогрейте до комнатной температуры 1 стакан жирного кефира и добавьте в него 1 ст. ложку бесцветной хны.

Перемешайте и нанесите на 30 минут на влажные вымытые волосы.

Смойте уксусной водой (1 ст. ложка на 2 л воды) и никакими моющими средствами голову после этой маски не мойте.

Масляно-яичная маска

2 сырых яичных желтка взбейте в густую пену. Добавьте по 1 ст. ложке репейного и касторового масла.

Перемешайте и поставьте смесь на огонь. Помешивая, доведите до кипения.

Подождите, пока смесь остынет до комнатной температуры, и нанесите маску по всей длине волос. Укутайте голову полиэтиленом и теплым полотенцем. Спустя 40 минут смойте маску теплой водой с шампунем без бальзама.

Луково-коньячная маска

1 луковицу измельчите и добавьте к ней взбитый яичный желток и 3 ч. ложки коньяка.

Перемешайте. Нанесите маску на корни волос и по всей длине, закутайте полиэтиленом.

Через 30 минут смойте маску водой с добавлением уксуса (1 ст. ложка на 2 л воды), а затем – водой с шампунем (без бальзама).

Секущиеся волосы

Медовая вода для профилактики

2 ч. ложки меда растворите в 1 стакане теплой кипяченой воды. Длинные волосы заплетите в косу и опустите кончики волос в емкость с раствором. Смесь выдержите на волосах 10 минут и смойте.

Дрожжевая маска для кончиков волос

2 ч. ложки свежих дрожжей смешайте с 1/4 стакана кефира и оставьте на 20 минут в теплом месте, чтобы смесь настоялась. Наносите маску только на поврежденные кончики, накройте голову полотенцем и через 30 минут вымойте голову шампунем.

Восстанавливающая маска из хны

Пакетик бесцветной хны высыпьте в керамическую емкость, залейте кипятком и размешайте.

Настаивайте 15 минут и еще теплой нанесите маску на волосы на полчаса. Смойте водой без шампуня.

Маска из корня лопуха

Измельчите корень лопуха, поместите в темный сосуд и залейте стаканом оливкового или растительного масла. Оставьте настаиваться на сутки в темном месте. Затем настой прокипятите на паровой бане (20 минут), остудите и процедите. Маску нанесите на волосы, накройте голову полиэтиленом и закутайте полотенцем. Через час вымойте голову шампунем.

Советик-секретик

Питательные маски нельзя делать чаще, чем 2 раза в неделю.

Кефирная маска

Теплый кефир вотрите в кожу голову, наденьте полиэтиленовую шапочку и через 15 минут втирание повторите. Вымойте голову шампунем.

Выпадение волос

Шевелюры у бабушек были гуще, чем у их внучек. Меньше было химических красителей, волосы раньше мыли яичными желтками, мукой и хозяйственным мылом, а локоны фиксировали пивом. Но волосы мы теряем не только из-за злоупотребления агрессивными средствами по уходу за прическами. Выпадение могут вызвать даже нервные потрясения и перенесенные инфекционные болезни.

Корни любят облепиху

По 100 г плодов и измельченных веточек облепихи залейте стаканом кипятка и кипятите 10 минут. Отвар охладите, процедите и втирайте в корни волос. Через 45 минут ополосните голову теплой водой. Проделывайте это ежедневно в течение месяца.

Маска для головы

Втирайте, слегка массируя, в кожу головы 1 ст. ложку сока лука, а через 10 минут – 1 ст. ложку сока алоэ. Спустя 40 минут помойте голову, если не хотите пахнуть луком.

Травяное спасение

Приготовьте настой: на 1 л кипятка 1 ст. ложка травы тысячелистника, 1 ст. ложка мяты перечной или мелиссы, 2 ст. ложки крапивы. Посуду с настоем укутайте и дайте настояться 10 минут. Процедите, остудите и ополосните волосы.

Чтобы овес волосами прирос

Замочите в 1 л кипяченой воды горсть овсяных хлопьев и вотрите смесь в кожу головы. Подержите маску 30–40 минут и смойте, тщательно прополоскав волосы.

Питание и полоскание

Смешайте в соотношении 1:1 касторовое масло и 96 %-ный спирт. Смесь вотрите в кожу головы, через 2–3 часа вымойте голову детским мылом и сполосните из ковшика 3 л теплой воды с 1 ст. ложкой уксуса или лимонной кислоты.

Шампунь без последствий

Смешайте по 2 ст. ложки шишек хмеля, цветков календулы и корней лопуха.

Залейте все 1 л холодной воды, доведите до кипения и кипятите на медленном огне 15 минут.

Отвар процедите и мойте голову 3 раза в неделю.

Укрепите и позолотите

Для укрепления волос и придания им золотистого оттенка используйте настой луковой шелухи. Залейте 50 г шелухи 2 стаканами воды, прокипятите на медленном огне 20 минут, укутайте посуду с отваром и дайте настояться 50 минут. Смочите настоем волосы. Когда они высохнут, расчешите. И снова смочите волосы по всей длине, дайте высохнуть и расчешите. Повторяйте процедуру 2 3 раза в неделю.

Бальзам – лекарь волосам

Залейте водкой в соотношении 1:10 цветки календулы, дайте настояться 2 недели при комнатной температуре. В 1/2 стакана кипяченой воды разведите 1 ст. ложку настоя и смачивайте волосы по всей длине.

Отвар вместо химии

20 г корней лопуха, 20 г шишек хмеля и 10 г корней аира залейте 1 л воды и кипятите 15 минут.

Отвар процедите и мойте им голову 3 раза в неделю.

Чеснок да масло для волос прекрасных

Разотрите в кашицу 5–7 зубчиков чеснока. Если у вас жирные волосы, то добавьте в чесночную кашицу 5 капель растительного масла. Если волосы нормальные, разбавьте чесночную массу маслом на четверть. Для сухих волос используйте чесночную кашицу с добавлением растительного масла в половину объема. Втирайте состав в кожу головы и смывайте нейтральным шампунем через 2 часа.

Бабушкина мудрость

Проделывать описанную процедуру нужно 2 раза в неделю в течение 6 месяцев.

На меду как на дрожжах

Растворите в 1 л воды 2 ст. ложки меда. Дважды в неделю смачивайте медовой водой волосы и втирайте в кожу головы.

А кто сказал, что будет легко?

Смешайте сок лука и водку в соотношении 1:2.

Втирайте эту смесь в кожу перед мытьем головы. Курс лечения – 3–4 месяца.

Молочно-майонезная маска

Подогрейте 1 стакан жирного молока и добавьте в него 4 ст. ложки майонеза. Перемешайте до однородной массы и нанесите на 30 минут на корни и по всей длине волос.

Медовая маска

5 ст. ложек меда смешайте с 1/2 стакана воды. Поставьте смесь на огонь и, помешивая, добейтесь полного растворения меда в воде.

Затем взбейте 2 яичных желтка и добавьте их к медовому отвару.

Перемешайте и нанесите на корни и по длине волос на 30 минут. Затем тщательно прополощите волосы теплой водой.

Масляно-травяная маска

2 ст. ложки цветов или листьев ромашки залейте 1/2 стакана кипятка и накройте крышкой. Через 30 минут добавьте 100 г твердого масла какао и 5 капель лимонного сока.

Подогрейте смесь и наносите на волосы на 20 минут. Смывайте маску теплой водой, не используя шампунь.

Как восстановить брови

Чтобы прекратить процесс выпадения волосков из бровей, в течение 3 месяцев не выщипывайте брови, а займитесь стимуляцией их роста.

Масло втирайте – эффект получайте

Смешайте 30 капель жидкого витамина А, 15 капель витамина Е и 1 ч. ложку оливкового или касторового масла.

Все перемешайте и втирайте состав в брови каждый день. Результат увидите уже через пару месяцев.

Бабушкина хитрость

Для лучшего результата делайте массаж бровей, надавливая на область волосяного покрова и пощипывая кожу.

Советик-секретик

От выпадения волос можно также делать настои и отвары:

• в 500 мл кипятка настоять 5 ст. ложек шишек хмеля;

• в 400 мл горячей воды отварить 100 г березовых листьев;

• в 2 стаканах кипятка настоять 5 ст. ложек цветов липы.

Кладите на брови побольше моркови

Ускорить рост бровей можно с помощью маски на основе морковного сока и витамина А. Добавьте 20–30 капель витамина А (в масляном виде) к 1 ст. ложке свежеотжатого морковного сока.

Смочите марлевую салфетку в этой смеси и наложите на брови. Через полчаса смойте маску теплой водой.

Верните молодость

1 ст. ложку цветков ноготков залейте 1 стаканом водки и настаивайте, плотно закусив, в темном и прохладном месте в течение 2 недель.

Перед применением разведите состав водой (1:1), смочите ватные диски и приложите к поредевшим бровям на 40 минут.

Проделывайте процедуру через день в течение 2 месяцев.

Перхоть

Бабушка говорила, что ничего не появляется просто так, даже перхоть. Себорея – это кожная болезнь на фоне общего заболевания организма и возникает она из-за расстройства функции сальных желез. Поэтому у кого-то сухая перхоть, а у кого-то – жирная. Избавиться от нее непросто, но можно. Бабушкины советы помогут и в этом.

От «пудры» в волосах

После мытья головы ополаскивайте волосы теплым отваром брусники (просто сварите 1 стакан ягод в 3 л воды). Отвар способствует уничтожению перхоти и уменьшению зуда кожи головы.

Чем чаще, тем лучше

Смешайте 10 ст. ложек спиртовой настойки календулы с 1 ст. ложкой касторового масла. Применяйте мазь при жирной себорее: втирайте в кожу головы 2–3 раза в день.

Сушите, не смывая

Залейте 2 ст. ложки корневища аира 1 л воды и кипятите 15 минут. Процедите и разделите на 2 части: одну часть вотрите в кожу головы на 20 минут, затем ополосните волосы оставшейся частью. Высушите волосы, не смывая отвар.

Хвощ от себореи хорош

Смешайте по 1 ст. ложке цветков арники и измельченной травы хвоща полевого.

Залейте 500 мл воды и прокипятите 10 минут на умеренном огне, затем процедите. Отвар втирайте в кожу головы и не смывайте.

За час до мытья

Возьмите в равных частях водку, сок лука и касторовое масло, смешайте и втирайте в кожу головы при сухой себорее за час до мытья.

Мыло – лишнее

Измельчите 100 г листьев крапивы, залейте 500 мл воды и 500 мл уксуса. Варите на среднем огне 20 минут, остудите и процедите. Отваром мойте голову на ночь, без мыла.

Ромашка – разумашка

Всыпьте в 1 л кипящей воды 2 ст. ложки цветков ромашки аптечной, кипятите на умеренном огне в течение 5 минут, остудите и процедите. Теплым отваром ополаскивайте волосы.

От жирной себореи

Приготовьте смесь из взятых поровну листьев крапивы и герани. Залейте 1 л кипятка 4 ст. ложки сбора. Через 30 минут, когда настой остынет, ополосните им волосы. Это средство используйте при жирной себорее.

Хватит надолго

Смешайте в соотношении 4:1 сок алоэ и медицинский спирт.

Смесь втирайте в кожу головы. Процедуру проделывайте через день в течение 3 месяцев. Смесь храните в холодильнике.

Отвар шелухи

Залейте 50 г луковой шелухи 500 мл воды и поставьте на огонь. Когда вода закипит, варите 15 минут. Посуду с отваром укутайте и настаивайте 45 минут. Процедите. Смочите отваром волосы, расчешите и дайте высохнуть, не вытирая. Повторяйте процедуру в течение 5 дней.

Крапива свое дело знает

Смешайте по 2 ст. ложки травы мать-и-мачехи и листьев крапивы, залейте 1 стаканом кипятка, поставьте на огонь и доведите до кипения. Посуду с отваром укутайте и дайте настояться, а затем процедите. Отваром ополаскивайте волосы.

Шампуни

Моя бабушка до самой смерти могла похвастаться здоровыми и красивыми волосами, хотя шампунем по привычке не пользовалась. С детства и юности она мыла голову подручными средствами, на личном примере доказывая, что натуральный шампунь – это здорово!

Шампунь из трав на масле

На 1 стакан чистой воды возьмите по 1–2 ст. ложки базилика, крапивы или одуванчика, Прокипятите в течение 7 минут, дайте остыть, процедите. В отвар добавьте 40 капель любого эфирного масла и 1 ч. ложку растительного масла. Этот шампунь можно хранить в холодильнике 1 неделю. А если добавить 1 ч. ложку водки, срок хранения увеличится до 1 месяца. **Ополаскиватель**: вода, подкисленная уксусом (1 ст. ложка на 2 л воды).

Бабушкина хитрость

Если волосы жирные, количество масла можно сократить, если сухие – увеличить.

Хлебный шампунь

4 куска черного хлеба положите стопкой в эмалированную посуду, залейте кипятком и оставьте на ночь. Утром получится хлебная кашица, ею и мойте голову. **Ополаскиватель**: вода, подкисленная уксусом (1 ст. ложка на 2 л воды).

Хлебный шампунь для жирных волос

150 г ржаного хлеба залейте кипятком. Кашицу нанесите на волосы и голову, держите 10 минут. Затем тщательно промойте волосы водой и ополосните настоем березовых листьев (1 ст. ложку измельченных листьев залейте 1 стаканом кипятка, настаи вайте на водяной бане в течение 15 минут, процедите).

Горчичный шампунь

1 ст. ложку горчичного порошка разведите до консистенции сметаны кефиром, добавьте 1 желток, 1 ч. ложку меда, 1 ч. ложку растительного масла. Нанесите смесь на грязные волосы по всей длине и на кожу, помассируйте, укройте полиэтиленом и шерстяной шапкой. Держите смесь до 20 минут. Смойте водой.

Ополаскиватель: вода, подкисленная уксусом (1 ст. ложка на 2 л воды).

Бабушкина мудрость

В магазинных шампунях вредные химикаты, которые сушат кожу, ухудшают память и разрушают печень. Так что лучше пользоваться для мытья волос бабушкиными рецептами.

Горчичный шампунь для жирных волос

1 ст. ложку горчицы разведите в 2 л теплой воды. 4 ст. ложки

смеси залейте 2 л кипятка, дайте настояться 30 минут, процедите.

Вымойте голову, ополоснув настоем зверобоя, мать-и-мачехи, подорожника или крапивы (4 ст. ложки смеси трав залейте 2 л кипятка, дайте настояться 30 минут, проце дите).

Желток с кефиром

1 желток и 1/2 стакана кефира смешайте и вотрите в волосы. Через 10 минут промойте и ополосните щелочной водой (на 3 л воды 1/2 ч. ложки соды).

Мыльнянка вместо мыла

Залейте 2 л воды 200 г цветков мыльнянки лекарственной и кипятите 30 минут. Этим отваром мойте голову без мыла и шампуня, ополосните водой или настоем ромашки (если волосы светлые), или же отваром дубовой коры (если волосы темные): • **настой ромашки**: 4 ст. ложки ромашки залейте 500 мл кипятка, дайте настояться 15 минут, процедите; • **отвар дубовой коры**: 3 ст. ложки дубовой коры залейте литром крутого кипятка, на 15 минут поставьте на слабый огонь, затем дайте настояться 10 минут, процедите.

Ванны

Одно из самых важных «удобств» в доме чаще используется лишь по прямому назначению – для мытья и купания. А бабушка советовала принимать ванну еще и с лечебной целью – для укрепления нервной системы, улучшения кровообращения и поднятия тонуса.

Ванны от бессонницы

Ванна с чередой

1 кг травы череды залейте 3 л холодной воды, настаивайте 10 минут, прокипятите 15 минут, настаивайте еще 10 минут и процедите.

Отвар влейте в ванну, наполненную водой до половины. Продолжительность ванны – 20 минут. Принимайте через день перед сном.

Ванна с ромашкой

Смешайте 2 горсти цветков ромашки аптечной с 2 горстями цветков липы, залейте 1 л кипятка, кипятите на слабом огне 15 минут, настаивайте 3 часа и процедите. Температура воды – 37 °С.

Советик-секретик

• Для приготовления ванны с настоем трав годится лишь эмалированная ванна.

• Перед принятием травяных ванн вымойтесь под душем.

• После ванны не нужно ополаскиваться водой и тем более пользоваться мылом.

Ванны от нервного напряжения и стресса

Ванна со зверобоем

Ванна с настоем зверобоя (50 г травы залейте 1 л кипятка и настаивайте 1 час) благоприятно воздействует на вялую кожу, расширяет поры и создает условия для проникновения активных веществ. Помогает она также при переутомлении и укрепляет нервную систему. Добавьте в воду 1 л настоя зверобоя и полежите в ванной 15 минут.

Ванна с липой

Такая ванна успокаивает нервную систему, снимает напряжение и расслабляет. 100 г цветков липы залейте 2 л холодной воды и оставьте на 5 минут. Кипятите 5 минут и настаивайте еще 10 минут. Процедите и добавьте в ванну. Температура воды – 37 °С. Такие ванны принимайте раз в неделю. Продолжительность – до 20 минут.

Ванна с валерианой лекарственной

Хорошо успокаивает нервную систему. Пакет валерианового корня залейте 1 л кипятка, кипятите на слабом огне 15 минут и настаивайте 3 часа в закрытой посуде. Процедите и влейте в ванну с температурой воды 36… 40 °С. Продолжительность ванны – 10 минут.

Ванна с можжевельником

Оказывает успокаивающее действие на нервную систему. 1 горсть плодов можжевельника залейте 3 л воды, кипятите 30 минут, процедите и влейте в ванну.

Ванны для регенерации кожи

Ванна с березовыми почками

Такая ванна снимает усталость, устраняет воспалительные

процессы на коже, разглаживает и увлажняет сухую кожу. 250 г сырья залейте 1 л кипятка и настаивайте 1 сутки. Настой добавляйте в ванну из расчета 10 мл на 1 л воды.

Ванна с аиром

Освежает, успокаивает и способствует заживлению ран. 5 ст. ложек измельченных корневищ аира залейте 1 л кипятка, настаивайте в термосе 30 минут. Процедите и влейте в ванну. Можете поместить измельченное корневище в мешочек из марли и опустить прямо в ванну.

Ванны при сухой и шершавой коже

Ванна с миндалем

Успокаивает воспаленную кожу, снимает раздражение, прекращает зуд, устраняет сухость и шероховатость кожи. 300 г миндальных отрубей всыпьте в мешочек из марли и опустите в горячую воду. Одного мешочка хватает на 3 купания.

Можете сделать настой отрубей: в 5 л очень горячей воды всыпьте 2 кг миндальных отрубей, процедите и влейте раствор в ванну.

Ванна Клеопатры

Такая ванна делает кожу нежной и гладкой. В одной посуде подогрейте, не доводя до кипения, 1 л молока, а в другой (на водяной бане) – чашку меда (200 г). Растворите мед в молоке, добавьте 2 ст. ложки миндального масла и вылейте смесь в воду для купания.

Ванна с лимоном

Свежесрезанную кожуру 3 лимонов залейте 1 л кипятка и настаивайте до охлаждения. Если зальете холодной водой, то тогда настаивайте в течение 2 дней. Влейте настой в ванну и понежьтесь 10–20 минут. Такая ванна оказывает отбеливающий эффект.

Ванна с отваром льна и ромашки

В ванну добавьте отвар, приготовленный из 100 г льняного семени и 100 г цветков ромашки аптечной (заваривайте 10 минут в 2 л воды). Продолжительность ванны – 10 минут.

Ванна с овсом

Успокаивает воспаленную кожу, устраняет зуд, раздражение и сухость кожи. 3 ст. ложки овсяных отрубей помещают в мешочек из марли и подвешивают под краном так, чтобы вода прошла через отруби. Одного мешочка хватает на 2 раза. Температура воды – 36 ˚С.

Ванны против чрезмерной потливости

Шалфейная ванна

1 кг измельченных листьев шалфея залейте 4 л холодной воды, настаивайте 5 минут, кипятите 5 минут, настаивайте еще 10 минут, процедите и влейте в ванну. Продолжительность ванны – 20 минут. Ванну принимайте раз в неделю

при чрезмерной потливости тела.

Ванна с тысячелистником

1 кг травы тысячелистника залейте 3 л воды, настаивайте 10 минут, кипятите 5 минут, настаивайте 10 минут, процедите и добавляйте в воду для ванны. Продолжительность ванны – 20 минут.

Ванна с ивой белой

5 ч. ложек измельченной в порошок коры ивы залейте 2 л холодной воды, настаивайте 8 часов, процедите и влейте в ванну. Продолжительность ванны – 15 минут.

Ванна с корой дуба

500 г измельченного сырья залейте 4 л воды, кипятите 30 минут и процедите. Продолжительность ванны – 20 минут.

Ванны для улучшения кровообращения и стимуляции обменных процессов

Ванна с каштаном

Повышает устойчивость стенок кожных капилляров. 500 г свежих листьев каштана залейте 1 л кипятка, настаивайте 30 минут в посуде с закрытой крышкой и процедите.

Можно использовать и семена каштана. Для этого 1 стакан семян прокипятите в 1 л воды 20 минут.

Стимулирующая травяная ванна

Возьмите по 300 г травы ромашки аптечной, тимьяна, хвоща полевого, горца птичьего и корневища валерианы. Смешайте с равным количеством сенной трухи, залейте 3 л воды, дайте настояться 1–2 часа и добавьте в ванну. Такая ванна окажет общеукрепляющее действие и стимулирует обменные процессы.

Ванна с полынью

Оказывает тонизирующее действие и полезна быстро устающим людям. 1 кг свежей мелко нарезанной травы полыни залейте 4 л холодной воды и оставьте на 10 минут, затем прокипятите 5 минут и настаивайте отвар еще 10 минут. Процедите и добавьте в ванну. Температура воды – 36…37 °С. Продолжительность процедуры – 20 минут. Рекомендуется

принимать раз в неделю за 1 час до сна.

Баня

«…Какая баня? У него в квартире есть ванна!» – крылатые слова из любимого фильма «Ирония судьбы, или С легким паром!» стали чуть ли не классикой непросвещенности. Как же можно не видеть разницы! Вот бабушка моя баньку чтила, как она того и заслуживает. И всегда бежала топить неказистый теремок за сараем, как только переступали порог дорогие гости. И не потому, что надо людям вымыться с дороги (для этого и рукомойника в сенях хватило бы). «Банька расправляет тело и душу!» – приговаривала спешащая с охапкой дров бабушка.

Как правильно париться?

Баня – это не только место для мытья, а и популярный вид оздоровления.

В парилке улучшают внешний облик, снимают усталость и стресс.

Кому – польза, кому – вред?

Поможет банька при хронических заболеваниях органов дыхания, ревматизме и пояснично-крестцовом радикулите. Но и противопоказания тоже есть: нельзя париться при ишемической болезни сердца, воспалении внутренних органов, эпилепсии, приступах бронхиальной астмы и острых инфекционных заболеваниях.

Никаких нагрузок

Бабушкины правила «правильного пара»:

• не идите в баню как голодными, так и на сытый желудок (париться можно через 2 часа после еды);

• не пейте много жидкости перед баней, а также исключите алкоголь;

• если предшествовали физические нагрузки, перед баней отдохните;

• полезнее идти в баню после умственной работы;

• в бане – никакого беспокойства, только расслабление и отдых.

Что за чем?

• В парной на руки наденьте банные перчатки, а на голову – шапку.

• Если провести по горячим пологам банным веником, дышать станет легче.

• Ложитесь не на горячий полог, а на полотенце (ноги не должны свисать).

• При температуре 90 °С парьтесь 10 минут, потом столько же отдыхайте.

• После нескольких заходов окатите себя водой и снова отдыхайте (лучше лежа).

• Перед парилкой примите душ и вытритесь полотенцем.

Бабушкина мудрость

В парилке не начинайте сразу колотить себя веником. Полежите минут 5, чтобы тело равномерно прогрелось.

Подготовка веника

Банный веник предварительно нужно положить в холодную воду, чтобы он впитал жидкость и не распался на веточки и листики.

Затем распарьте веник в горячей воде.

Ведро должно стоять в парилке. Воду, в которой запаривался веник, не выливайте – пригодится для мытья головы как питательная среда для волос.

Правила обхлестывания

• Начинайте обхлестываться веником сверху вниз, плавно переходя с плеч до пяток.

• Чем выше температура, тем слабее удар (иначе будут ссадины и ожоги).

• Лучше париться не в одиночку – тогда можно будет попросить обхлестать себе спину.

• Выходя из парилки, берите веник с собой. Если его бросить снова в воду, он перемокнет и пользы не принесет. А оставленный на пологе, веник рассохнется.

Бабушкина мудрость

Идя в баню, снимите с себя все украшения, особенно металлические (можно получить ожоги).

Для сухого пара

Воду, где распаривался веник, можно подливать и на горячие камни (чтобы не обжечься, делать это надо деревянной кружкой).

Пар после этого станет суше и будет легче переноситься.

Если нет веника

Вместо веника можно использовать большое махровое полотенце или простыню – ими и будете обхлестываться и нагнетать (10–15 раз) горячий воздух к телу (это должен делать напарник). Нагнетание чередуйте с массажем и постукиванием.

Дышите в оба

В парной дышите одновременно носом и открытым ртом – так быстрее прогреются бронхи и легкие.

Если простудились – после баньки сразу почувствуете себя лучше.

Контролируйте самочувствие

Если почувствуете слабость, тошноту, головокружение или нездоровое сердцебиение – прекращайте париться немедленно.

После бани – хоть потоп

После парилки идите в душ, ныряйте в бассейн, в снег или в прорубь. Даже мороз хорошо пропаренному телу нипочем.

Советик-секретик

После проруби не стоит вытираться полотенцем – лучше обсушиться в предбаннике.

Нужно выпить

После бани выпейте травяной отвар или чай, но ни в коем случае не алкоголь – повышена нагрузка на сердце.

Не злоупотребляйте и холодными напитками. Если же хотите сбросить вес, то в течение 2 часов после бани лучше не пить ничего вообще.

Банные атрибуты

Веник – на все вкусы

Самые популярные веники для бани – березовые и дубовые, пихтовые и можжевеловые. Делают в народе и комбинированные веники (из хвойных и лиственных пород одновременно). А моя бабушка в состав веников включала еще и лекарственные растения (полынь, крапиву и ромашку).

Без простыни не обойтись

Лучший выбор – льняная простынь. Лен – это натуральный материал, который хорошо впитывает влагу и приятен для кожи. Конкуренцию ему в бане может составить только хлопок. Банное махровое полотенце отлично справится с функциями простыни – им можно и вытереться, и обернуться.

Шапка-колокольчик

Банная шапочка должна быть паропроницаемой, мягкой и приятной на ощупь. Правильный выбор – головной убор из войлока или натуральной шерсти.

Банная обувь

В качестве подходящей обуви для бани рассмотрите не боящиеся влаги, удобные и гигиеничные сланцы из резины или пластика (вьетнамки и все их разновидности).

Полезные напитки для бани

Чтобы получить от парилки больше пользы, в бане нужно пить правильные напитки. Бабушка оставила много рецептов.

Сбитень для бани

На 2 л воды возьмите 6 зерен черного перца, 1 ч. ложку корицы, 2 бутона гвоздики, имбирь (на кончике ножа), 2 ч. ложки зверобоя и 150 г меда. Мед разведите в кружке воды и кипятите 5 минут.

Добавьте пряности и кипятите еще 20 минут. Снимите с огня и дайте настояться в закрытой посуде 10–15 минут. Пейте горячим.

Банный плодово-ягодный напиток

На 1 л воды возьмите 6 ст. ложек шиповника. Залейте ягоды кипятком и дайте настояться 15 минут. Потом кипятите напиток 10 минут на слабом огне.

Остудите, процедите и добавьте перед употреблением мед (по вкусу).

Клюквенный морс для бани

1/2 стакана клюквы разомните и засыпьте таким же количеством сахара. Залейте сладкие раздавленные ягоды 1 л кипяченой воды и добавьте мед по вкусу.

Яблочный чай

300 г яблок нарежьте мелкими кусочками и залейте 1 л воды. Варите на слабом огне 15 минут. Полученным отваром залейте листья зеленого чая и дайте настояться.

Напиток улучшит кровообращение и поможет при простуде и кашле.

Напиток из сушеных яблок для бани

200 г нарезанных сушеных яблок залейте 2 л воды, добавьте веточку мяты и варите 30 минут. Остудите, процедите и добавьте мед или сахар (по вкусу).

Малиновый напиток для бани

1 ст. ложку сушеной малины залейте 2 стаканами кипятка и дайте настояться 15 минут. Добавьте по вкусу мед или сахар и пейте на здоровье!

Напиток для парной «Осенний букет»

Залейте 2 л кипятка и заварите (в течение 5–10 минут) 200 г ягод рябины, 30 г сушеной малины и 10–20 г свежих или сушеных листьев смородины.

Сахар или мед добавляйте по вкусу.

Советик-секретик

Настои трав и квас нужно пить теплыми, чтобы организм после бани охлаждался постепенно.

Как выбрать веник для бани?

Какая же банька без веника! Жесткий или мягкий, из лиственных деревьев или хвойных, веник считается главным банным атрибутом, к выбору которого стоит отнестись ответственно.

Дубовый веник

Любителям сильного жара дубовый веник подходит больше всего. В листьях и коре дуба содержатся эфирные масла и дубильные вещества, благодаря чему в парилке стоит неповторимый аромат. Дуб показан людям с повышенным давлением (снижает его и улучшает самочувствие). А еще дуб – антисептик, заживляет ранки на коже и подсушивает места повышенного потоотделения. Дубовый веник – самый прочный, его можно использовать до 10 раз.

Советик-секретик

Лучшее время для заготовки дубового веника – август – сентябрь.

Березовый веник

В листьях березы содержатся эфирные масла, каротин и витамин С. Они обладают антисептическим, потогонным и мочегонным эффектом. В бане целебные свойства листьев

березы под действием пара усиливаются. Парная с березовым веником вылечит бронхит и избавит от боли в мышцах. Береза оказывает очищающее воздействие на кожу, избавляет от угрей и гнойников. Отвар, оставшийся после замачивания березового веника, избавит от перхоти и тонизирует во время ополаскивания волосы и тело.

Бабушкина хитрость

Березовые веники нужно заготавливать в сухую погоду с начала до середины июня. Ветки нужно ломать утром, после схода росы. Лучше всего для банного веника подходят ветки березы плакучей: они более гибкие, а листья – более гладкие. Деревья надо выбирать молодые, которые еще ни разу не цвели.

Липовый веник

Липа помогает при простуде (полезно дышать паром от липового настоя), оказывая жаропонижающее действие. Распарить липовый веник проще всего – это можно сделать даже в не горячей воде, т. к. у липы пористые листья.

Рябиновый веник

Рябина обладает тонизирующим и обеззараживающим действием, убивает грибки и микробы. Ветки рябины – прочные и гибкие, такой веник послужит не один день.

Эвкалиптовый веник

Листья эвкалипта имеют бактерицидные, ранозаживляющие и дезинфицирующие свойства. Ингаляции в парной с эвкалиптовым веником помогают при кашле и насморке, воспалениях бронхов и трахеи. Летучие вещества из листьев эвкалипта в соединении с влажным воздухом парилки образуют камфарную кислоту и перекись водорода (антисептики). Эвкалипт отбеливает и очищает кожу, снимает головные боли, помогает при радикулите, невралгии, мышечных воспалениях, ушибах и растяжениях.

Советик-секретик

Веники из эвкалипта (в России растет только в Сочи) можно начинать заготавливать в августе, но лишь к ноябрю эвкалиптовые листья набирают наибольшую силу.

Хвойный веник

Веники из хвойных деревьев полезны при заболеваниях легких.

Хвоя заживляет раны, а эфирные масла успокаивают нервы и укрепляют иммунитет. Недостатки: его нужно дольше запаривать, и он не подойдет для чувствительной кожи.

Комбинированный веник

В зависимости от потребностей организма, в веник можно включить лекарственные растения, которые излечат недуг.

• Например, крапива поможет при ломоте мышц и болях в суставах, она обладает бактерицидными свойствами и полезна для волос. Но веник из одной лишь крапивы прослужит недолго: он слишком мягкий. Ее лучше добавить к березовому венику.

• Полынь вылечит хронический бронхит, ускорит обмен веществ, омолодит и заживит гнойные раны. Но такой веник тоже не отличается прочностью, поэтому полынь нужно добавлять к березовому или дубовому веникам. Полынь также сочетается с душицей и мятой.

• К березовому и дубовому венику можно добавить смородину, черемуху и хвою. В дубовый веник добавляйте зверобой, иван-чай, мяту, рябину и пижму.

Как правильно запарить веник?

Чтобы листья не осыпались и не обжигали тело, веник нужно запаривать по уму. Бабушка знала целых 4 способа.

Способ 1

Пересушенный веник за сутки до посещения бани положите в холодную воду.

От длительного вымачивания он станет как свежий (ошпаривать его кипятком уже не нужно).

Способ 2

Погрузите веник на полчаса в холодную воду. Слейте воду и залейте горячую (но не кипяток!), опустите в нее веник на 5 минут.

Способ 3

Если вы пришли в баню с сухим веником, обдайте его паром из каменки: на пару минут опустите веник в тазик или ведро с горячей водой, выньте и потрясите над каменкой. Попав на горячие камни, вода превратится в пар и быстро распарит веник.

Советик-секретик

А вот свежий веник не запаривают, поскольку от горячей воды он быстро «сварится»: станет сырым и горячим, и листья будут прилипать к телу и обжигать кожу.

Способ 4

Если хотите прийти в баню уже с готовым для паровых процедур веником вскипятите воду налейте ее в ведро опустите туда веник и накройте, чтобы не выходил пар. Пока будете собираться в парилку, веник распарится (хватит 10 минут).

Натуральные скрабы для бани

Кто думает о совмещении приятного с полезным, тот прихватит в баню скраб. Скраб для тела добавит вам красоты.

Банный скарб – кофейный скраб

Кофе избавит от проявлений целлюлита и придаст коже здоровый оттенок легкого загара. Приготовьте его из высушенной спитой кофейной гущи и йогурта в соотношении 1:3.

Бабушкина хитрость

Смесь нежирной сметаны с кофе наносите на кожу уже в парилке и не растирайте: кофе грубее соли – можно повредить кожу.

Можно добавить в смесь сметану (вместо йогурта) и эфирные масла (2–3 капли). Для сухой кожи сделайте скраб из кофе, меда и оливкового масла (смешайте компоненты в пропорции 1:1:3). Продержитесь с таким скрабом в парилке 5–8 минут и смойте его теплой водой. Этот питательный состав отлично увлажняет и смягчает кожу, страдающую во время морозов.

Скраб для бани из меда и соли

Медовый скраб (смесь из 2 ст. ложек меда и 1 ст. ложки корицы) можно наносить как на лицо, так и на все тело (круговыми движениями, без усилий). После нанесения скраба нужно посидеть 3–5 минут в парилке, а потом смыть скраб теплой водой. Медовый скраб выгоняет пот и увлажняет кожу, а скраб из соли удаляет огрубевшие клетки кожи и предотвращает врастание волос при бритье станком. Скраб для бани из меда и соли (2 ст. ложки меда и 2 ст. ложки соли) отлично отшелушивает ороговевшие клетки кожи и открывает поры. В парилке посидите с таким комбинированным скрабом 5–7 минут.

Скраб из лесного ореха и оливкового масла с медом

Все три компонента смешайте в равных пропорциях (по 1–2

ст. ложки), нанесите на лицо и посидите в парилке 2–3 минуты.

Скраб для бани из глины

В стакане молока размешайте 300 г косметической глины и 2 ст. ложки меда. Нанесите домашний скраб на тело на 30 минут, 5 из которых проведите с ним в парилке. Потом смойте теплой водой. Кожа станет как у младенца!

Скраб из кофе и глины

К 2 ст. ложкам кофейной гущи добавьте 1 ст. ложку шампуня, 1 ст. ложку меда, 2 капли любого эфирного масла и 1 ст. ложку косметической глины. Нанесите скраб на лицо (за исключением глазных впадин) и тело. Попарьтесь 5 минут и смойте теплой водой без мыла. Эффект заметите сразу: кожа станет гладкой, нежной и благоухающей.

Советик-секретик

Натуральные скрабы нужно перед нанесением подержать в парилке. После нанесения скраба не застывайте, как цемент: активно растирайте тело мочалкой, рукавицей или щеткой для бани.

Эфирные масла для бани

Эфирные масла дополняют целебные свойства бани: благотворно воздействуют на кожу, внутренние органы, нервную и иммунную системы.

Эвкалиптовый аромат

Эвкалиптовые листья заварите как чай и добавьте 2 ст. ложки жидкости в воду для запаривания веника. Либо же капните в 1 л воды 20 капель эвкалиптовой настойки (продается в аптеке).

Для подготовки парилки

Используйте в парной масла пихты, лаванды, ментола (10–20 капель на 2–3 л воды).

Лейте на скамью

В посуду с 1–2 л горячей воды добавьте эфирное масло в дозировке 10 капель на 15 кв. м. Этим раствором протирайте деревянные полки и понемногу лейте на каменку.

Легкий аромат

Приятная атмосфера в бане будет от раствора с мятой или с медом (на 5–6 л воды 3 ст. ложки меда или 10 капель экстракта мяты).

Для укрепления нервов

В пропорции 5 + 3 + 3 капли добавляйте в ведро воды для запаривания банного веника экстракты бергамота, иланг-иланга, апельсина (продаются в аптеках).

Для устранения целлюлита

По 5 капель экстрактов лимона, мандарина и можжевельника добавьте в ведро с водой для запаривания веника, если хотите избавиться от целлюлита.

Целлюлит

Были счастливые времена, когда я до неприличия пристально рассматривала на пляже купальщицу с неведомой мне тогда деформацией кожи на бедрах и ягодицах. С возрастом некрасивые бугорки и ямочки стали и моей проблемой тоже. Углубившись в предмет, выяснила: чтобы избавиться от «апельсиновой корки», нужно пересмотреть образ жизни, избавиться от вредных привычек и вести активный образ жизни.

Домашние средства от целлюлита

Антицеллюлитный массаж усиливает кровообращение и выводит из кожи токсины. В результате уплотнения разглаживаются, а кожа становится упругой и бархатистой. Вот наиболее эффективные виды массажа.

Правила жизни

• Сократите употребление алкоголя, кофе, чая.

• Лучшие средства от целлюлита – езда на велосипеде и плавание.

• Выпивайте 2 л жидкости в день, но не употребляйте продукты, задерживающие жидкость в организме (например, соли в вашем рационе должно быть не больше 5 г в сутки).

• Не курите.

• Откажитесь от обуви на высоких каблуках.

• Не носите тесные и узкие джинсы.

• Не скрещивайте ноги, когда сидите, а лучше двигайте ими.

• Периодически принимайте антицеллюлитные ванны с маслом лимона, кипариса или розмарина.

Массаж с маслом

Возьмите 1 ч. ложку миндального масла, 10 капель грейпфрутового масла, 8 капель масла герани, 10 капель масла бергамота, 3 капли масла корицы и 5 капель мускатного масла.

Советик-секретик

Смешивайте масла, добавляя с меньшего количества капель, т. е. начинайте с корицы и заканчивайте миндальным маслом.

Хранить смесь после приготовления нельзя. Надо использовать все сразу.

Перемешайте в стеклянной посуде и наносите 1 раз в день на проблемные зоны. Втирайте круговыми движениями до полного впитывания.

Большего эффекта можно достичь, если втирать масло массажным роликом.

Антицеллюлитное обертывание

Сварите 2 ст. ложки кофе, дайте настояться. Отожмите кофейную гущу и смешайте ее с 2 ст. ложками меда. Нанесите смесь круговыми движениями на проблемные зоны, вотрите в кожу и оберните пищевой пленкой. Полежите 30 минут и смойте смесь кипяченой водой (после процедуры обертывания 3 часа нельзя купаться в водопроводной воде).

Медовый массаж

Нанести на ладони мед, крепко прижать руки к проблемным участкам кожи и резко оторвать. Движения рук должны напоминать похлопывание. С каждым разом увеличивайте силу «прилипания» – прижимайте руки плотнее.

После окончания процедуры смойте мед с поверхности кожи и нанесите увлажняющий или питательный крем. Массаж проделайте 10 раз, через день.

Как избавиться от растяжек

Помимо целлюлита, на коже могут появляться растяжки, которые тоже не добавляют красоты. Происходит это из-за быстрого набора веса или в период гормонального сбоя (в подростковом возрасте, во время беременности и пр.).

Советик-секретик

При растяжках ешьте меньше калорийных продуктов и больше растительной пищи.

Скраб от растяжек

Смешайте 100 г сахара, 100 г соли и 100 г оливкового масла. Добавьте 2 капли эфирного масла лимона и перемешайте. Наносите скраб на кожу массажными движениями в течение 5 минут. После процедуры смойте остатки смеси теплой водой и нанесите на тело молочко с мумие. Обрабатывайте кожу 2 раза в неделю.

Мазь от растяжек

Растворите в 1 стакане воды таблетку мумие и смешайте с любым молочком для тела. Втирайте состав в проблемные участки кожи в течение 1 месяца – обычно этого времени достаточно, чтобы избавиться от растяжек. Крем с мумие храните в холодильнике.

Пилинг для тела

Подойдет любое средство с абразивными частичками и фруктовыми кислотами. Нанесите его на мочалку с антицеллюлитным эффектом и массируйте кожу.

Это будет провоцировать эпителиальный слой к обновлению, и растяжки станут менее заметными.

Маска для тела

Возьмите цедру 1 лимона и добавьте ее в 150 мл нежирного натурального йогурта. Втирайте в кожу на ночь за полчаса до сна.

Смыть теплой водой и нанести крем.

Эпиляция и бритье

Сбривание – самый легкий и популярный способ избавления от волос. Но на этом его преимущества и заканчиваются. В процессе бритья волосяные кончики расщепляются, из-за чего волоски становятся толще и заметнее. Если волосы уже хотя бы раз сбривались, то этот процесс придется повторять регулярно.

Из бабушкиного сундучка

О гладкой коже люди мечтали всегда. Древние царицы Клеопатра и Нефертити использовали для избавления от нежелательных волос воск. А что предложила бы бабушка?

Водородная «бомба»

Самый щадящий способ сделать волоски на лице менее заметными – их осветление с помощью перекиси водорода. 10 капель нашатырного спирта, 50 мл 5–6 %-ного раствора перекиси водорода и 2 ст. ложки пшеничной муки перемешайте и приложите на 10 минут к местам, где нужно избавиться от волос.

Безотходная технология

Скорлупу кедровых орехов сожгите, а золу залейте кипятком. Нанесите кашицу на те места, где хотите удалить волоски. Для полного удаления волос достаточно 3–5 процедур.

Я леплю из пластилина…

Растворите в 3 ст. ложках воды 10 кусков сахара и лимонную кислоту (на кончике ножа). Варите на слабом огне

до консистенции пластилина и золотистого цвета. Ненадолго наносите массу на нежелательные волосы и быстро снимайте.

Как покончить с бородой Кончитте

Самый популярный народный способ удаления волос на лице: 1 ч. ложку питьевой соды залейте 1 стаканом кипятка и хорошо размешайте; смочите в остывшем растворе ватный диск, немного отожмите и приложите к тому месту на лице, где нужно удалить волосы. Компресс зафиксируйте пластырем и оставьте на ночь. Процедуру повторите 3 раза. Потом волосы станут слабыми и отпадут.

Удаление без сомнения

1,5 г йода, 5 г касторового масла, 2 г нашатыр ного спирта и 35 г медицинского спирта перемешайте, оставьте на несколько часов до полного обесцвечивания и 2 раза в день (в течение месяца) наносите на участки кожи, где нужно удалить волоски.

Советик-секретик

Составляющие этого средства сушат кожу и могут вызвать шелушение. Поэтому смажьте потом лицо

питательным кремом.

Уход за руками и ногтями

«Быть можно дельным человеком и думать о красе ногтей», – трудно не согласиться с Пушкиным. Мы заботимся о молодости и красоте лица, но наш возраст и здоровье выдают руки.

Реанимация для рук

Если в холода забыть о перчатках, то придется иметь дело с трещинами, покраснением, шелушением и обморожением кистей. Вот что советовала на этот случай бабушка.

Как успокоить раздражение?

Смешайте 1 сырой желток, 1 ст. ложку меда и 1 ч. ложку овсяной муки. Нанесите маску на руки на 30 минут.

Бережный уход

Для ухода за кожей рук смешайте в равных пропорциях (по 100 г) настойку из лепестков розы (заливаете 50 г лепестков 100 г водки и настаиваете не менее суток), глицерин и виноградный сок. Влейте 1/2 стакана этой смеси в литровую емкость с водой и делайте ванночки вечером перед сном.

Продолжительность процедуры 15 минут. Затем нужно вытереть руки и втереть в кожу крем.

Контрастные ванночки

Опускайте руки поочередно в холодную и горячую ванночки. Для горячей приготовьте отвар листьев грецкого ореха (в 500 мл л воды добавьте 4 ст. ложки измельченных листьев грецкого ореха, доведите до кипения и готовьте на медленном огне 15 минут, процедите).

Начинайте с горячей ванночки, а заканчивайте холодной. Затем обсушите руки и нанесите питательный крем.

До крема – подорожник

Отличное средство для придания тонуса рукам – ванночки из отвара подорожника (в 1 л воды добавьте 1 ст. ложку измельченных листьев). Руки подержите в этом настое 10 минут, после чего обсушите и нанесите на кожу рук питательный крем.

Витаминная заправка

Полезны ванночки из яблочного сока (500 мл литра яблочного сока и 500 мл воды). Держите руки в ванночке 10 минут, затем обсушите и нанесите питательный крем.

Кожу можно приклеить

При шелушащейся коже рук используйте разведенный в воде крахмальный клейстер (2 ст. ложки картофельного крахмала на 1 л воды). Держите руки в теплой ванночке 10 минут, затем обсушите и втирайте в кожу питательный крем.

Восстановите баланс

После работы в саду или на кухне сделайте теплую ванночку с добавлением глицерина (1 ст. ложка на 1 л воды) и 5 капель лимонного сока. Держите руки в ванночке 10–15 минут (посмотрите в это время телевизор).

Ко сну – в белых перчатках

На ночь смажьте руки подогретым растительным маслом и наденьте хлопчатобумажные перчатки.

Гимнастика и массаж рук

Руки согрейте и смажьте кремом. Встряхните кисти и начните растирать ладони друг о друга, чередуя разный темп. Уделите внимание каждому пальчику, помассируйте все фаланги. Массаж и гимнастику для рук проводите ежедневно.

Почему слоятся ногти

К расслоению и ломкости ногтей приводят нехватка витаминов и частый контакт с синтетическими моющими средствами.

Защита от «химии»

Во время домашней работы пользуйтесь силиконовыми перчатками. При частом использовании химических средств для мытья посуды и стирки белья покрывайте ногти специальными защитными средствами для слоящихся ногтей.

Больше воздуха

Ногти становятся сухими и хрупкими из-за содержащих

ацетон жидкостей для снятия лака, накладных ногтей и маникюрных покрытий. Давайте ногтям отдых – они тоже должны дышать.

Ногти – это кальций

Если у вас очень тонкие и мягкие ногти, возможно, вы неправильно питаетесь. Включите в рацион продукты, содержащие кальций: творог, твердые сыры, рыбу.

Советик-секретик

Слоящиеся ногти нельзя обрезать – их нужно обрабатывать пилочкой, причем в одном направлении.

Сила – в железе

Ногтям необходимо железо. Оно содержится в мясе, бобовых и соевых продуктах.

Но без витамина С железо плохо усваивается, поэтому с мясом нужно есть овощи (особенно капусту).

Бабушкина мудрость

Иногда расслоение ногтей говорит о проблемах щитовидной железы. Если косметическое лечение не помогает, обратитесь к эндокринологу.

Сок и холодец – ломкости конец

Структуру ногтей улучшают желатин и селен. Поэтому готовьте заливные блюда, холодец. Пейте свежеотжатый сок апельсинов, грейпфрутов, моркови (со сливками), корней сельдерея и петрушки.

Укрепляющий коктейль

Укрепить ногти поможет коктейль из 1 огурца, 4 штук моркови, 3 листов капусты и 1/4 зеленого перца. Пейте его хотя бы раз в неделю.

Восстановление ногтей

Пострадавшие ногти можно привести в порядок натуральными масками и домашними средствами.

Двойной удар красоты

Из целого лимона выжмите сок и растворите в нем горсть морской соли. В смесь опустите кончики пальцев и держите 20 минут.

Спасители из холодильника

Измельчите в блендере лист свежей белокочанной капусты и очищенную сырую картофелину, добавьте к получившейся массе сметану или сливки (1 ст. ложку) и перемешайте.

Нанесите маску на ногти на 10–15 минут (или просто погрузите кончики пальцев в чашку со смесью). Снимайте маску ватным тампоном, смоченным в молоке.

Гремучая смесь

Еще один вариант маски для ногтей – с оливковым маслом (3 ст. ложки), лимонным соком (4 капли) и йодом (2 капли). Масло подогрейте на водяной бане, потом добавьте сок, йод и перемешайте. Ногти опустите в смесь, пока она еще теплая, и держите около 15 минут. Смойте теплой водой.

Капуста с бананом

Лист белокочанной капусты и 1/4 спелого банана измельчите в блендере, добавьте по 1 ч. ложке сливок и меда, и мешайте, пока не получится однородная кашица. Маску наносите на поврежденные ногти на 25 минут. Снимайте тампоном, смоченным в молоке.

Лимонная маска для ленивых

Разрежьте лимон пополам и воткните ногти в мякоть. Держите 5–10 минут, чтобы ногти напитались лимонным соком.

Затем ополосните руки водой и нанесите на ногти питательный крем.

Перечная маска

Возьмите 1/2 ч. ложки красного молотого перца, 10 капель кипяченой воды и 1 ч. ложку жирного крема для рук. Перемешайте и в течение 10 минут нагревайте на водяной бане. Когда смесь слегка остынет, нанесите ее на ногти на 15–20 минут, а потом смойте теплой водой.

> **Советик-секретик**
>
> Перечная маска очень эффективна, но ее можно делать только раз в месяц, чтобы не пересушить кожу и ногтевые пластины.

«Вегетарианское» питание

Подпитать ногти можно таким составом. Цветки ромашки, корень зверобоя и лопуха смешайте в равных частях (по 50 г), залейте 2 ст. ложки смеси стаканом кипятка и дайте настояться 15 минут. Раз в неделю опускайте в теплый настой кончики пальцев.

Медовая ванночка

Ванночка с медом, оливковым маслом и яйцом делается так. Мед и масло (по 2 ст. ложки) нагреваете на водяной бане, остужаете и добавляете взбитое яйцо. Кончики пальцев опускайте в ванночку на 15 минут, потом помойте руки теплой водой.

Для ослабленных ногтей

В стакане кипящей воды растворите желатин (1/2 ст. ложки), остудите раствор и на 10–15 минут опустите в него кончики пальцев.

Делайте такую ванночку 2–3 раза в неделю.

Спасибо йоду

Расслаивание ногтей предотвратит йод – наносите его на ногтевые пластины кисточкой. Если делать это на ночь, то к утру ногти успеют посветлеть.

Чем кислее, тем лучше

Подойдет для восстановительных процедур и сок кислых ягод: в нем содержится много аскорбиновой кислоты. Просто разомните кислые ягоды (например, смородину или барбарис) и вотрите сок в ногтевые пластины и прилегающую кожу пальцев.

Если ногти пожелтели…

1 ч. ложку оливкового или миндального масла смешайте с 2 каплями масел кедра, мирры, сосны, пачули, бергамота, иланг-иланга, сандала и др. (на выбор) и втирайте смесь в ногти на ночь. Маска вернет естественный цвет ногтевых пластин.

Советик-секретик

Не ждите мгновенного эффекта, пользоваться косметическими средствами для ногтей нужно постоянно. Первые результаты вы заметите через несколько недель регулярного лечения.

Уход за ногами

Когда весь день на ногах, к вечеру они «гудят». Да так, что, кажется, всем слышно. Усталость – болезненное состояние после нагрузки: долгого пребывания на ногах.

Бабушкины хитрости

Из рябины и полыни

Справиться с отеками и болью в усталых ногах помогут ванны с настоем из листьев рябины, календулы, полыни, взятых в равных частях (залейте кипятком из расчета 1 ст. ложка смеси на стакан кипятка). Настаивайте в течение 10 минут, процедите и добавьте в тазик с теплой водой.

Из кастрюлей вышел пар – ставьте череды отвар

От усталости ног можно использовать и отвар череды: 2 ст. ложки травы залейте в эмалированной посуде 500 мл воды и поставьте на водяную баню. Нагревайте, помешивая, в течение 30 минут, процедите и долейте в воду, где будете парить ноги.

Чтобы снова ходить, настой надо налить

Льняное семя смешайте в равных частях с ромашкой аптечной и хвоей. Для приготовления настоя 2 ст. ложки такой смеси залейте 1 л кипятка, дайте настояться, добавьте 1 ст. ложку морской соли и принимайте ванночку 20 минут.

Усталость не беда, если есть кусочек льда

Отекшие и уставшие ноги протирайте кусочком льда из настоя листьев шалфея и травы тысячелистника, взятых в равном соотношении (1 ст. ложку смеси залейте стаканом кипятка, остудите и процедите).

От застоя – тазик настоя

Ванночка с отваром крапивы и мяты улучшит кровообращение. Сухое сырье (по 1 ст. ложке) настаивайте в 1 л кипятка 15 минут, вылейте в ванночку и держите в настое ноги 20 минут.

Массаж от застоя

Красивые ножки идут по дорожке

Летом ходите босиком по мокрой от росы траве. А дома полезно ступнями ног катать скалку.

Уксус и желток – для здоровья прок

Взбейте яичный желток с 1 ст. ложкой яблочного уксуса и активно помассируйте ноги, втирая смесь.

Щетка да мыло – ногам будет мило

Намыльте щетку и массажируйте ноги снизу вверх.

Бабушкина мудрость

При расширении вен такой массаж делать нельзя.

Меню от отеков

Тыкву ешь – проблем не знаешь

При отеках употребляйте вареную или печеную мякоть тыквы в качестве мочегонного средства. Ежедневно пейте по 1/2 стакана свежего сока из мякоти тыквы и чай из семечек тыквы.

Вкусное лекарство

Чтобы избежать отечности ног, съедайте 100–150 г кураги в день.

Петрушка вместо ватрушки

2 ч. ложки измельченной травы петрушки залейте в термосе 500 мл кипятка на ночь, процедите и принимайте по 1/2 стакана 4 раза в день.

Сварила шиповник – пей хоть половник

10 г измельченных плодов шиповника залейте стаканом кипятка и варите на слабом огне 10 минут. Процедите

и принимайте по 1/3 стакана 2 раза в день.

Мучительная нежность к животным, жалость к ним, мучаюсь по ночам, к людям этого уже не осталось.
Сейчас долго смотрела фото — глаза собаки человечны удивительно. Люблю их, умны они и добры, но люди делают их злыми...
Домашние
питомцы

Стимул к жизни

Бабушка всегда была окружена домашними питомцами: в доме жили две-три кошки, во дворе – одна-две собаки. Были еще кролики, нутрии, коза и куры. И когда мы в детстве спрашивали, зачем кормить бесполезных нахлебников, которые не дают ни яиц, ни молока, бабушка отвечала: «Не всегда пользу можно съесть».

Всех излечит, исцелит…

Бабушкины коты-собаки стояли на страже нашего здоровья. Находясь рядом с нами, братья меньшие создают хорошее настроение и позитивный эмоциональный фон, стимулируют к жизни больных и людей в возрасте. Домашние питомцы помогают справиться с беспокойством, преодолеть депрессию и побороть бессонницу. В семьях, где есть животные, дети растут здоровыми и отличаются хорошим иммунитетом.

Мучительная нежность к животным, жалость к ним, мучаюсь по ночам, к людям этого уже не осталось.
Сейчас долго смотрела фото — глаза собаки человечны удивительно. Люблю их, умны они и добры, но люди делают их злыми...
Домашние
питомцы

Собака – чтоб не плакать

• 15-минутное общение человека с собакой помогает при больном сердце и снижает легочное давление а ощущение тревоги и боли в груди проходит. Ка-нистерапия (лечение собакой) рекомендует общение с этим животным для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний, облегчения

состояний при неврозах, истерии и психастении.

• Собака избавит от одиночества.

• Слюна собаки – натуральный антисептик. Достаточно собаке полизать рану – и не понадобятся мази и перевязки.

Бабушкина мудрость

Чтобы вылечить «сучье вымя» (гнойное воспаление потовых желез), бабушка советовала смазать сметаной нарыв и дать слизать собаке.

Кошка – радости немножко

Самые популярные домашние питомцы успокаивают снижают давление при кризах, нормализуют сердечный ритм, снимают головные и суставные боли. Кошки ускоряют процесс восстановления после травм и лечат воспалительные процессы.

Кто везет, на том и едут

В возможностях лошади – лечение опорно-двигательного аппарата, сколиоза, полиомиелита, задержки развития, аутизма, атеросклероза, простатита и проблем желудочно-кишечного тракта. Верховая езда – отличная лечебная физкультура.

Приятное общество

Крыса, кролик, хомячок и морская свинка помогут людям, не уверенным в себе и имеющим проблемы в общении, избавят от неврозов и замкнутости.

Заведите дома грызунов, если страдаете болезнями суставов.

Мы ответственны за тех, кого приручили

Принимая животного в семью, вы берете ответственность за его хрупкую жизнь в свои руки. А значит, следует запомнить некоторые правила.

• Выбирайте животное, подходящее вам по стилю жизни и темпераменту.

• Не подвергайте животное стрессу.

• Будьте готовы предоставить братьям меньшим личную территорию, достаточное питание и необходимую ветеринарную помощь.

• Уважайте в своем питомце личность, и он отблагодарит вас любовью, дружбой и преданностью.

Бабушкины секреты по уходу за домашними питомцами

Бабушка умудрялась обходиться без химических лекарств и спреев с пестицидами. Ее нетоксичные методы ухода более безопасны для братьев меньших.

Народные способы избавления от блох

Отпугнуть блох можно неприятным для них вкусом. Обработайте шерсть вашего питомца жидкой кофейной гущей – блохи уйдут.

Сочетание пивных дрожжей и чеснока меняет вкус крови животного. Подсыпайте в еду домашнему питомцу в течение двух недель по 1 ст. ложке пивных дрожжей в день. Собакам весом более 30 кг давайте 2 ч. ложки чеснока в день, более мелким – 1/4 ч. ложки чеснока в день. Кошкам чеснока можно не больше 1/8 ч. ложки в день.

Советик-секретик

У некоторых собак бывает аллергия на дрожжи или они вызывают запоры. Прежде чем применять этот рецепт в домашних

условиях, посоветуйтесь с ветеринаром.

Натуральное средство от клещей

В бабушкино время не было ошейников от клещей – она боролась с ними с помощью настоя эхинацеи: 50 г травы и цветков растения заварите, как чай, 2 л кипятка, дайте постоять 5–7 минут и выпаивайте животным – налейте в поилку или добавьте в еду (по 1/2 стакана в сутки).

Эхинацею можно давать не больше 2 недель подряд, потом сделайте перерыв на 2 недели. Это средство поможет справиться как с кожным, так и с ушным клещом у вашего питомца.

Оно укрепит иммунитет и снизит вероятность заражения животного болезнями, передаваемыми клещами.

Бабушкина мудрость

Не применяйте аптечную спиртовую настойку эхинацеи: животным спирт противопоказан.

Рецепты от глистов

• Включите в рацион овсяные или пшеничные отруби – каждый день добавляйте к обычной еде животного 1/2 ч. ложки отрубей для кошек и собак весом менее 15 кг и 2 ч. ложки – для более крупных животных.

• Каждый день давайте животному вареный батат (сладкий картофель) – он избавит от глистов, успокоит желудочно-кишечный тракт и остановит диарею.

• Животным весом до 15 кг можно давать 2 ч. ложки сладкого картофеля в день (пюре), более крупным животным – 1 ст. ложку и больше.

• Добавляйте к еде чеснок: собакам весом свыше 50 кг можно давать 2 ч. ложки измельченного чеснока в день, более мелким животным – от 1/4 до 1/2 ч. ложки в день, кошкам – не больше 1/8 ч. ложки чеснока в день в течение двух недель.

Бабушкина хитрость

Чтобы лекарство было питомцу не так противно, можете приготовить пюре из чеснока в небольшом количестве воды (до 1 стакана), добавив 50 г свежих овощей.

В углу нет туалета

Использованный кофе отучит кота и собаку ходить в угол вместо туалета. 1/2 стакана гущи смешайте с таким же количеством высушенной и размолотой кожуры апельсина. Насыпьте эту ароматную смесь в укромном месте, куда питомец повадился гадить, – и проблема будет решена.

Собака – самый лучший друг

Принимая решение завести еще одного члена семьи, исходите не только из собственных прихотей, но и из возможностей жилплощади.

Кто подходит, а кто – нет

Большая собака в маленькой квартире без должного ухода и внимания может превратиться в наказание. У бойцовских пород обостряются инстинкты: животные могут бросаться или «охотиться» на хозяев, а длинношерстные породы в период линьки добавят хлопот с уборкой. Если большая собака, оставленная на день без прогулок, не сможет сдержать естественных порывов, в конце трудного дня вам это тоже не добавит радости. А если в семье есть дети, то к выбору домашнего любимца нужно подходить еще ответственнее.

Опасное соседство

Не рекомендуются для содержания в квартире: алабай, аляскинский маламут, афганская борзая, далматинец, ирландский волкодав, ирландский сеттер, кавказская овчарка, курцхаар, московская сторожевая, сибирский хаски, эрдельтерьер.

Условно допустимы

Подходят для квартиры при условии достаточной физической

нагрузки: акита-ину, американский терьер, бобтейл, боксер, бульмастиф, бульдог американский, бультерьер, доберман, дог, карликовый шпиц, кокер спаниель, колли, лабрадор, ретри-вер, мастифф, ньюфаундленд, овчарка немецкая, пудель королевский, ризеншнауцер, ротвейлер, русская борзая, самоедская лайка (самоед), сенбернар, скотч терьер, фокстерьер, чау-чау, шар-пей.

Наш размерчик

Самый подходящий вариант – комнатные собачки. Хорошо подходят для содержания в квартире такие породы собак: бассет хаунд, бигль, брюссельский грифон, бульдог английский, бульдог французский, итальянская левретка, йоркширский терьер, карликовый пинчер, китайская хохлатая, мальтийская болонка, миттельшнауцер, мопс, папильон, пекинес, померанский шпиц, пудель, такса, терьер (кроме стаффордширского), чихуахуа, ши-тцу, японский хин.

Советик-секретик

Самую маленькую породу собак чихуахуа можно даже не выгуливать. Ее рост – всего 15–23 см, а вес – 1–3 кг.

Как правильно кормить собаку?

В отдельной кастрюле на бабушкиной кухне всегда готовилась еда для собак. Бабушка знала секреты правильного питания, которые помогали ее домашним любимцам жить долго и сытно.

Чем нельзя кормить пса

• Нельзя постоянно кормить собаку макаронами, бобами, горохом, белым хлебом, картофелем и мучными изделиями.

• Нельзя кормить питомца горячей, холодной, острой, соленой, жирной, сладкой и копченой пищей.

• Нельзя давать речную рыбу – только вареную морскую. Пресноводная и сырая морская рыба может вызвать заражение глистами.

• Нельзя вместо корма давать кости. Они не усваиваются и могут вызвать запор, прободение кишечника и заворот кишок. Особенно опасны трубчатые кости, которые расщепляются на острые части.

Кости также способствуют быстрому стачиванию зубов.

• Собаке нельзя есть колбасу, ветчину и сосиски. Из-за химических добавок они портят печень, и собака рискует умереть молодой.

• Нельзя кормить сырым куриным мясом, свининой и жирной бараниной.

• Никаких сладостей! Они нарушают пищеварение, снижают аппетит, разрушают зубы и портят зрение.

• Нежелательны и пряности: перец, лавровый лист, острый томатный соус.

• Никогда не кормите собаку протухшими и прокисшими продуктами.

• На кашках и супчиках хорошего пса не вырастишь: они способствуют рыхлости конституции, а туловище собаки должно быть крепким. Основой корма плотоядного животного должны быть белковые продукты: мясо, яйца, молоко.

Правила рациона

Основные компоненты питания собаки – кисломолочные продукты в одно кормление и сырые овощи и сырое мясо с небольшим количеством масла в другое. Смешивать компоненты мясного и кисломолочного кормления между собой нельзя. Овощи тоже лучше вскармливать отдельно. В случае метеоризма овощи лучше заменить размоченными отрубями. Количество отрубей (в сухом виде) для собаки весом 20–25 кг –

1 ч. ложка в одно кормление.

Пейте, дети, молоко

Молочные продукты – источник кальция. Чтобы у собаки сформировался здоровый скелет, щенку до года давайте кальцинированный творог домашнего приготовления: в 500 мл закипающего молока добавьте 2 ст. ложки 10 %-ного хлористого кальция. Свернувшийся творог откиньте на сито. Когда стечет сыворотка, немного остудите и дайте щенку. Оставшуюся сыворотку оставьте для питья или заварите ею овсяные хлопья на следующее кормление.

Собачий пир – сыр да кефир

В каши и овощные смеси добавляйте тертый сыр (его удобно использовать и в качестве лакомства при дрессировке). В отличие от молока, которое некоторых собак может слабить, не менее полезные кефир и простокваша хорошо влияют на пищеварение. Собакам можно давать кисломолочные продукты жирностью до 9 %, но не обезжиренные молочные продукты. Исключите йогурты с фруктами или сахаром.

Советик-секретик

Оптимальные кисломолочные продукты – это творог жирностью до 5–9 %, кефир жирностью 3,5 % и простокваша со сроком хранения до 7 дней.

Все, что могу – овощное рагу

• Собакам можно скармливать большинство овощей: морковь, свеклу, кабачки, болгарский перец, тыкву, брюкву, огурцы, белокочанную капусту (2–3 раза в неделю желательно давать несколько ложек квашеной капусты, богатой витамином С).

Бабушкина мудрость

Собакам не рекомендуется вскармливать картофель, экзотические овощи и фрукты.

• Овощи давайте собаке в сыром виде, мелко порезанными или тертыми, добавляя в небольших количествах масло или сметану.

• Съедобную зелень собака найдет сама на даче или огороде. Подойдут даже молодые побеги запаренной крапивы. Сырая рубленая зелень (петрушка, укроп, салат, перья лука и чеснока) – отличная витаминная добавка в основной корм.

• Щенкам полезны как сырые, так и сушеные ягоды и фрукты. Изюм и сухофрукты – идеальное поощрение

при дрессировке.

Если мясо, то какое?

• Давайте собаке нежирную говядину (можно не первого сорта), баранину, конину и крольчатину. Свинину – нельзя.

• Мясо лучше скармливать в сыром виде. Оно должно быть промороженным, слегка обжаренным или обваренным кипятком.

• До года щенку в сутки давайте по 50 г мяса на 1 кг веса. Взрослой собаке можно давать по 200–250 г мяса в день.

• Печень, почки, сердце, вымя содержат много полезных веществ, но давать их нужно хорошо проваренными.

• В мясной рацион добавляйте мелко нарезанные овощи.

• Кости не давайте никогда. Исключение – мягкие хрящики (в небольшом количестве).

• Можно давать вареное куриное горлышко, предварительно разбитое молоточком. Но куриную кожу собакам лучше не скармливать.

Счастье без конца – в неделю два яйца

При систематическом мясном кормлении достаточно 1–2 яиц в неделю. Яйца варите всмятку или давайте в виде омлета. Сырые желтки скармливайте с кашей или в смеси с молочными продуктами.

Советик-секретик

Сырой белок давать не стоит: он не усваивается.

Хлеб – всему голова?

Пословица в данном случае неправа: крупы и хлеб не могут быть основной пищей собаки. Но в качестве дополнительной вполне желательны. Предлагайте собаке грызть сухарики из ржаного хлеба. По питательной ценности на первом месте овсянка. Овсяные хлопья замачивайте в кефире, молочной сыворотке, бульоне, молоке. Лучше их не варить, а давать сырыми. Варите только рис, гречку и пшено (эти каши давайте щенкам). В каши на молоке добавляйте капусту, морковь, тыкву и другие овощи (кроме картофеля).

Кашу маслом не испортишь

Собакам можно добавлять в еду подсолнечное (нерафинированное), оливковое, тыквенное, льняное и другие растительные масла (избегайте лишь экзотических). Добавляйте их к пище с растительными компонентами (доза – от 2–3 капель для мелкой собаки до 1 ст. ложки для крупной).

Бабушкина мудрость

Перловая крупа раздражает кишечник, поэтому из рациона собаки ее лучше исключить.

На соли можно сэкономить

Солить собачью еду не обязательно, достаточно раз в неделю дать кусочек селедки.

Собачья жвачка

В доступном для собаки месте всегда держите кусочки мела и угля – по мере надобности она их будет грызть. Эти элементы особенно необходимы щенку в период усиленного роста и развития костяка. А во время смены зубов (от 3 до 7 месяцев) давайте щенку 2–3 таблетки глюко-ната (лактата) кальция в день. Если щенок не ест таблетки, размелите их в кофемолке и добавляйте в корм.

Сухой корм

Бабушка кормила своих собак домашней едой, но если бы они попробовали сухой корм, то пришлось бы тогда покупать его постоянно. Смешивать сухой корм и влажное натуральное или баночное питание можно, но не нужно: сухой корм рассчитан на кормление исключительно им. Если вы добавляете другие компоненты в течение дня, то дисбаланс обеспечен.

Советик-секретик

Общий объем всех кормлений в день рассчитывается по формуле: до 6 месяцев – 6–7 % от массы тела, старше – 3–3,5 % (овощи и отруби – добавка к белковому рациону, она не входит в рассчитанные проценты).

Кошка у окошка

Другу порода не нужна. Преимущество беспородных кошек или полукровок – хорошая наследственность. Именно дворовые Васьки имеют большие шансы на долгую жизнь и крепкое здоровье, поскольку являются итогом естественного отбора. А главный плюс котенка с родословной – предсказуемость характера и соответствие стандартам породы.

Выбирайте такую кошку, которая подходит вам по характеру и образу жизни. Оцените свой график, темперамент и количество свободного времени, которое сможете уделять кошке.

Советик-секретик

Некоторые породы кошек не требуют много внимания и общения (например, персидские), но займут у вас много времени, которое придется потратить на уход. Например, грумминг длинношерстных кошек – не для занятых людей.

Кошки для города

В городскую квартиру можно выбрать кошку любой породы, но классическими «диванными» считаются три.

Не Мурка, а персик!

Персидская порода – это очень спокойные, тихие и мирные

животные. Но длинношерстные «персики» требуют ежедневного тщательного вычесывания, иначе шерсть собьется в колтуны.

Бабушкина мудрость

Много внимания требуют сиамские кошки, абиссинские и бурма: им нужно общение с хозяином. Вот почему эти породы нужно выбирать пенсионерам и домохозяйкам, но не занятым людям, которые редко бывают дома.

И нашим, и вашим

«Экзоты» похожи формой тела и морды на персов, но их шерсть не такая длинная (хотя густая и мягкая). Выбирайте кошку этой породы, если хотите получить все достоинства перса, но при этом не мучиться с ежедневным вычесыванием.

А поговорить?..

Донской сфинкс – находка для аллергиков, ведь порода бесшерстная. Это добродушное, подвижное и игривое животное подойдет людям, имеющим много свободного времени, а также тем, у кого в доме уже есть животные – сфинксам будет с кем порезвиться (они отличаются идеальной уживчивостью с другими домашними питомцами).

Кошки для села

Жизнь в частном секторе требует от кошки хорошего здоровья, выносливости и навыков ловить мышей.

Сама себя прокормит

Русская голубая – наше все. Эта грациозная красавица

с короткой гладкой шерстью умна, общительна (безошибочно чувствует настроение хозяина и даже склонна к «говорливости») и способна сама себя прокормить – не кичась голубыми кровями, русская голубая отлично ловит мышей и крыс, а потому будет незаменимой в сельском доме.

И холод, и голод выносит…

Сибирская порода – самая распространенная, поэтому купить настоящего «сибиряка» можно как в питомнике, так и с рук у хозяев. Густая шерсть с особой структурой меха позволяет сибирской кошке хорошо переносить холод. Эта красавица – умелая мышеловка и очень доброе домашнее существо, привязанное к хозяевам.

Не агрессивны, а игривы

Сиамская порода у многих ассоциируется с агрессивностью. Но эти кошки беззлобны, они просто игривы – до глубокой старости. При этом «сиамцы» ловко ловят мышей.

Если в семье аллергик…

Если у вас аллергия на шерсть, то это еще не отрезает вам путь к близкому соседству с кошкой. Есть породы, не вызывающие аллергии.

Ориентальная короткошерстная

Эта порода гипоаллергенна. Но такая кошка требовательна к чистоте, и вам придется больше времени посвящать уходу за ней.

Яванская

У этой породы нет подшерстка и тоньше шерсть, которая выделяет меньшее количество аллергенов.

Девон-рекс и корниш-рекс

У этих пород мало шерсти, что хорошо для аллергиков. Но за ними надо ухаживать – мыть, купать и протирать липкий налет на коже.

Сибирская

Эта порода гипоаллергенна из-за более низкого содержания специфического фермента в слюне.

«Усатые няни»

Выбирая кошку для семьи, где есть маленькие дети, отдавайте предпочтение породам, которые славятся терпением и спокойствием.

«Тряпичная кукла»

Так переводится название породы рэгдолл, отлично характеризующее темперамент этой кошки. Эта порода мягкая и пушистая, она никогда не будет агрессивна с ребенком.

Бабушкина мудрость

Для семей с детьми больше подойдут короткошерстные породы кошек: они и более общительные, чем длинношерстные, и меньше загрязняют дом, и ребенок не сможет схватить такую кошку за шерсть – меньше будет поводов для конфликтов.

Мейнкун – общительность и ум

Вес кошки породы мейнкун может достигать 8 кг, и этот зверь умеет рычать, как собака! Но при этом он такой тюфяк, дружелюбный, ласковый и говорливый… Прекрасный выбор

для семьи с ребенком.

Леди и джентльмены

Британская короткошерстная – это мирные и спокойные кошки, не проявляющие ни малейшей агрессии даже к гостям. «Британцы» немало весят и могут достигать крупных размеров, но, как и положено толстякам, они добродушны.

Как приучить кота к лотку?

Чтобы сделать пребывание кота в квартире приятным для всех, его нужно приучить к туалету.

Советик-секретик

Поначалу использовать наполнитель не нужно, так как он вбирает в себя запах и затрудняет поиск туалета животным. Постепенно «пахнущая» подсказка сделает свое дело, и потом можно будет класть в лоток наполнитель.

Правила для хозяина

Чтобы достичь цели, надо позаботиться о комфорте животного:

- лоток должен находиться подальше от посторонних глаз;
- лоток должен быть из пластика;
- не должно быть посторонних запахов и звуков;
- нельзя кричать на питомца возле лотка.

Положительные эмоции

При виде лотка у котика должны проявляться только положительные эмоции. Мойте лоток водой без моющих средств, не ругайте животное, которое собралось «по делам», и старайтесь не напугать его в этот момент, иначе кот будет бояться лотка и никогда к нему не подойдет.

Чем меньше территория, тем лучше

Ограничьте на первые три дня передвижения кота (котенка) по комнатам. Предоставьте ему кухню и туалет. Так он быстрее освоится в новом помещении и всегда самостоятельно сможет найти дорогу к туалету.

Дело техники

В туалет коту захочется почти сразу после еды. Как только он начнет искать место для этого, не нажимая на живот, перенесите его в лоток. Чтобы котенок понял, почему он здесь оказался, покопайте его лапкой наполнитель. А после того как он сделает свое дело, обязательно похвалите его и погладьте. Повторяйте это до тех пор, пока котенок сам не начнет ходить в лоток.

Кто кого перехитрит

Если котенок не слушается, понаблюдайте, где он сделает свою первую лужицу и куда положит кучку. Именно там и ставьте лоток. Если это место вас не устраивает, то каждый день понемногу передвигайте лоток в нужную сторону, пока он не окажется в идеальном месте.

По собственным следам

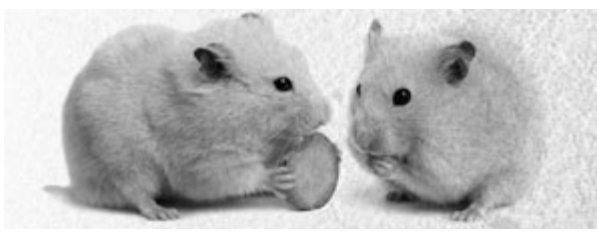
А бабушкин способ заключался в том, чтобы собрать отходы жизнедеятельности питомца на тряпочку (можно воспользоваться туалетной бумагой), положить в лоток и показать котенку. А место, куда котик сходил без разрешения, тщательно помойте и освежите неприятным для кошек ароматом (например, цитрусовым). Можно даже временно заставить это место мебелью.

Грызуны

Кого только не держат люди дома: белок и бурундуков, морских свинок и хомячков, кроликов и шиншилл, песчанок и ежей, мышей и крыс… В моем детстве в бабушкином доме были чуть ли не все перечисленные – кроме крыс, которые живут со мной сегодня (до самых умных животных надо было дорасти).

Крысы

Самых умных и выделим. Стандарт, дамбо, дамбо сфинкс, лысая, рекс, сатин, бесхвостая, голубая, хаски и даже крыса с глазами разного цвета – все это породы зверушек, которых можно считать идеальными компаньонами. Прежде чем обзавестись питомцем, подготовьте для него жилое место, схожее с естественной средой обитания.



Ошибки поселения

Нельзя содержать крыс в стеклянных банках и аквариумах. В таких «жилищах» (особенно в теплое время года) скапливается большое количество углекислоты, повышается температура и влажность воздуха, что отрицательно сказывается на здоровье домашних питомцев и даже может привести к летальному исходу.

Какие детки, такие и клетки

Крысиный домик должен быть сухим, светлым и хорошо вентилируемым. Самой удобной и функциональной будет металлическая никелированная клетка прямоугольной формы. Она долговечна, гигиенична, не поддается коррозии, пропускает много света. Эти клетки можно поставить друг на друга, что в случае многочисленности питомцев сэкономит пространство в квартире. Содержать крыс лучше однополыми парами или группами (семьями) это социальные животные, которые плохо переносят одиночество. Именно поэтому клетка должна быть просторной и иметь много укромных уголков и зон

для уединения и развлечений.

На свободу с чистой совестью

Но даже в самой большой клетке крыс нельзя держать постоянно: эти любознательные зверушки должны иметь возможность гулять на «свободе» (лучше под вашим присмотром, т. к. они могут погрызть деревянную мебель и провода, которые вы забыли спрятать в защитные короба).

Жизнь без стресса

Крысы подвержены стрессу. Спровоцировать его могут теснота в клетке и нарушение микроклимата в помещении, долгое отсутствие воды и резкое изменение распорядка дня, смена пищевого рациона и контроль над гнездом с выводком, вспышка света или неожиданный звук во время отдыха зверька. Рядом с клетками не делайте резких движений и не кричите. Крысы отлично понимают интонацию человеческой речи и чувствуют себя спокойнее, если слышат тихий ласковый голос.

Водные процедуры

Чтобы питомец был здоровым и жизнерадостным, за ним нужно ухаживать: подрезать коготки и зубки (если по каким-то причинам зверек сам их не стачивает), чистить шерстку и хвостики (старой зубной щеткой). Крысы не очень любят воду, поэтому купайте их только в крайнем случае. Чистоплотность крыс – одна из характерных черт. Для личной гигиены у них всегда найдется время и желание.

Бытовая гигиена

При чистке клетки убирайте мусор без остатка, промывайте клетку кипятком и просушивайте полотенцем. Дважды в месяц обрабатывайте поддон 5–10 %-ным раствором щелочи или креолином.

Приручение крыс

Из всех грызунов легче всего приручаются именно крысы. В отличие от других сородичей, крысы тяжело переносят одиночество и легко идут на контакт. При хорошем обращении они быстро к вам привыкнут и станут преданными друзьями. Крысы приспособятся и к вашему распорядку дня, и к рациону, и к привычкам, и к новой территории. Они запомнят не только свои имена, но и имена других крыс, будут понимать важные команды и всегда ждать вашего внимания и ласки.

Чем кормить любимчиков

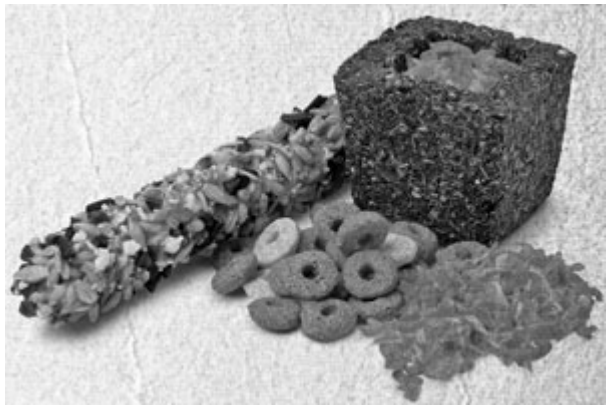
Крыс можно кормить тем, что едите сами, но основной частью их рациона должны стать семена и части растений.

> **Советик-секретик**
>
> Семена масличных культур должны составлять 1/3 от общего состава смеси зимой и 1/5 – летом. Передозировка может вызвать ожирение, нарушение обмена веществ и тяжелые заболевания желудочно-кишечного тракта.

Давайте им зерновые смеси с пшеницей, просом, ячменем, подсолнечником, льном, коноплей, орехами и сурепкой. Из перловки и овса варите крыскам каши.

> **Бабушкина мудрость**
>
> Белокочанную капусту, бобы и сою можно давать только в вареном виде (сырые в желудке разбухают, и у зверька может случиться заворот кишок). Максимальная часть бобовых в рационе – 10–12 %.

При своей энергетической ценности злаковые почти не содержат аминокислот и минеральных веществ, особенно кальция и фосфора. Для повышения питательности зерновых смесей летом добавляйте в них свежую зелень, а зимой – сено, травяную муку, овощи и сухие корнеплоды. Витаминный корм для крыс – проросшие зерна (пшеницы, ячменя, овса), листья свеклы, брюквы, капусты (не сырые), тысячелистника, одуванчика, а также ягоды в свежем и сушеном виде.



За сутки взрослая крыса должна съедать около 30–40 г корма, в котором 25 г зерновой смеси, 5 г овощей и 5–10 г животного корма (вареное мясо, рыба, яйца, сало, творог, молоко, сливочное масло). Беременным и кормящим самкам давайте по 5 г в день пастеризованного молока.

Мыши

Декоративные мыши неприхотливы в содержании, быстро адаптируются, не требуют большого пространства, имеют разнообразные расцветки и очень забавны. Они легко привыкают к человеку и становятся ручными.

Принципы добрососедства

• Нельзя содержать вместе с мышью хорька, хонорика, камышового кота или змей: мыши – их пища, так что дружбы не получится.

• Ни в коем случае не знакомьте мышь с кошкой или собакой охотничьей породы!

• Не пытайтесь подружить мышь с птицами.

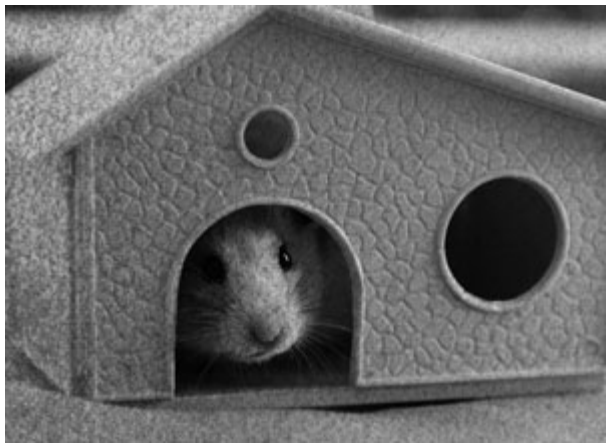
• Не стоит селить мышку с другими грызунами. Они могут как ужиться с крысами, кроликами и морскими свинками, так и нет. И уж точно не поладит мышь с хомяком.

• Мышки равнодушны к черепахам, но возможно причинение увечий последним из любопытства, при попытке достать из панциря.

Советик-секретик

Прежде чем знакомить мышь с другим домашним питомцем, подумайте, схожа ли их социальная система.

Играя с другим животным, мышь может спровоцировать нападение, которое для нее закончится плачевно.



Выбор жилья

Большую часть жизни грызун проводит в клетке, поэтому обустроить жилище нужно с максимальным комфортом.

• При выборе вольера помните, что мышь способна перегрызать дерево и многие другие материалы, а также протискиваться в узкие щели. Лучше выбирать просторное помещение, поскольку эти активные зверушки нуждаются в движении.

• Ставьте клетку возле стены, подальше от батарей и открытых форточек.

• Дно клетки засыпьте древесными гранулами, стружками или полосками неокрашенной бумаги. Меняйте подстилку раз в 2–3 дня.

• Постарайтесь оборудовать клетку так, чтобы мышь могла при необходимости спрятаться в укрытие. Поставьте там домик (пластиковую коробку или перевернутый вверх дном горшок с выбоиной для входа), устойчивую кормушку и поилку.

Домик для отдыха и выведения потомства

Корпус домика можно сделать из картона, но тогда его придется часто менять, так как мыши будут его грызть. Лучше всего для этих целей подойдет фанера. Входное отверстие сделайте как можно меньшим, а дно лучше вообще не прибивать для большего удобства чистки. Размеры –12 × 15 × 15 см.

Что наша жизнь – игра

В качестве приспособлений для игр подойдут уровни, лесенки, ветки и гамаки. Предложите мышке поиграть

с маленьким мячиком, кубиками или фигурками.

Советик-секретик

Давая грызуну деревянные игрушки, проследите, чтобы на них не осталось краски и лака: попав в желудок зверька, химикаты могут нанести вред его здоровью.

Фальшивое дно – своими руками

Для поддержания гигиены в клетке установите фальшивое дно. Это как решетчатый пол – пропускает мочу и мелкий мусор, избавляя владельца от необходимости покупать дорогие гигиенические средства. Потребуется пластиковый лист толщиной 4–5 мм, сверло и наждачное полотно.

• В пластиковом листе просверлите отверстия радиусом 1,5–2 мм на расстоянии 5 мм друг от друга.

• Края просверленных отверстий обработайте наждачным полотном (острые зазубрины могут травмировать мышь).

• Готовое фальшивое дно с помощью устойчивых ножек устанавливается на высоте 3 см от днища.

Советик-секретик

Если отверстия получатся больше, зверек может покалечиться, угодив туда лапками. А маленькие отверстия будут быстро засоряться.

…А кушать хочется всегда

Нарушать режим питания нельзя – мыши очень плохо переносят вынужденное голодание, даже если оно будет кратковременным.

Из-за высокой скорости обменных процессов еда должна находиться в кормушке постоянно (овес, просо, пшеница, ячмень, кукуруза, семечки, творог, сыр, овощи, фрукты, ягоды, хлеб и минеральные добавки).

Предлагать декоративным мышам мягкие корма нужно не чаще 2 раз в неделю. Они могут лишь дополнять рацион, но не быть его основной частью. Грызунам также необходимы ветки плодовых деревьев или березы для стачивания резцов.

Осторожно, яд!

Ядовитыми растениями для декоративных мышей являются: чистотел, болиголов, наперстянка, борец, ландыш, чемерица, белена, вороний глаз, паслен, дурман, ветреница, осот, волчьи ягоды, куриная слепота, калужница, прострел, мак-самосейка, папоротник и багульник.

Бабушкина мудрость

Не используйте в качестве кормушек банки из-под консервов или медную посуду: образующаяся на их стенках окись меди опасна для животных, как и накапливающаяся грязь, где сразу начнут размножаться вредные микроорганизмы.

Правильная поилка

Для грызунов подходят капельные поилки. Это перевернутая вверх дном бутылочка со вставленной в пробку металлической трубкой с прикрытым шариком-заглушкой отверстием на конце. Вода из такой поилки без подхода зверька не выливается и остается чистой. А вот открытые поилки и разные мисочки

для грызунов не годятся: животные расплескивают и быстро загрязняют воду в них.

…И другие

Секреты ухода за мышами и крысами распространяются и на остальных грызунов, которые живут вместе с нами. Но есть и некоторые особенности.

Сколько волка ни корми…

…а он все в лес смотрит. Так и хомяк: его можно содержать в домашних условиях, но он никогда не станет ручным.

Жизнь на бегу

Хомячков – более 20 видов, все они – любители пробежек на большие расстояния, поэтому в клетке должно быть колесо (в отличие от крысиной клетки – крысам это добро противопоказано: могут сломать хвост). Отсутствие движения может привести к нарушению в поведении и здоровье хомяков.

Какой должна быть клетка

Хомяки – одиночки и, в отличие от социальных крыс, не любят жить парами и группами. Хомячка лучше поселить

одного. Клетка должна быть металлической с основой минимум 30 × 70 см. Клетки меньшего размера не годятся для длительного содержания этих животных.

Мы с Тамарой ходим парой

Песчанок лучше содержать парой, чтобы зверек не скучал один. Пара может быть однополой или разнополой.

Эти зверьки не склонны к тесному общению с человеком (особенно в период размножения), так что не ждите от них невозможного.

Аквариумные рыбки

От этой красоты в доме – одна тишина, покой и умиротворение. Рыбок не нужно выгуливать, они не укусят, не насорят в доме, не полиняют, не насыплют шерсти и не вызовут аллергических реакций. Да и кому ж не хочется, чтобы сама Золотая рыбка ему служила!

Самые неприхотливые

Чтобы получать удовольствие от аквариумных рыбок, важно поселить в своем доме нетребовательные виды.

Пецилии – как лилии

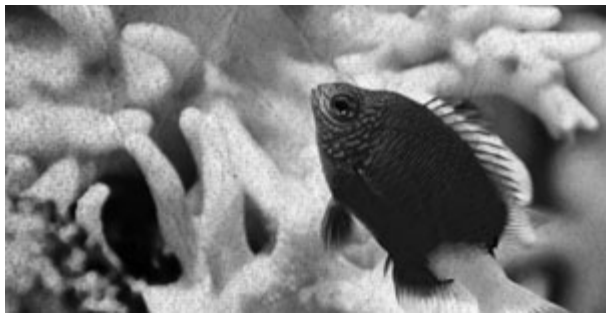
В природе эти неприхотливые рыбки окрашены в желто-коричневые тона с темными пятнами у хвоста, а аквариумные пецилии поражают разнообразием расцветок. Эти миролюбивые существа выдерживают жесткую воду, довольствуются сухим кормом и небольшим количеством кислорода. При этом они очень плодовиты.

Непотопляемые гурами

У мраморных гурами есть наджаберный орган (лабиринт), возникший в результате приспособления к жизни в воде, бедной кислородом. То есть рыбки могут дышать атмосферным воздухом и от нехватки кислорода не погибнут.

Кардиналы – родня карасей

Аквариумные родственники наших карасей и карпов настолько неприхотливы, что не нуждаются ни в обогреве, ни в аэрации, ни в фильтрации. Лучше всего содержать их небольшой стайкой: до 10 рыбок на средний аквариум.



Гуппи денег не слупит

Гуппи – рыбки демократичные. Стоят недорого, выносят жесткую воду, легко размножаются, а мальки способны сразу же питаться мелким планктоном и измельченным сухим кормом.

Как запустить аквариум?

Жилище для рыбок – это целый подводный мир, в котором все подчиняется правилам.

От крупного к мелкому

Сначала установите на дно аквариума крупные декорации, коряги и камни, затем – мелкие и только в конце засыпьте грунт. Но камни нельзя устанавливать на голое стекло: они могут его поцарапать. Положите их на куски пластика (вспененный ПВХ) и проверьте надежность крепления, чтобы гроты не обрушились на рыбок.

Ничего лишнего

Если в аквариуме растения не предусматриваются или они будут высажены в отдельных местах вносить питательную подкормку под весь грунт не стоит – потом ее можно будет добавить под корни растений.

Подогрейте, профильтруйте

В заполненный аквариум установите фильтр и обогреватель. Включите фильтр (при выключенном свете): он запустит очистку воды бактериями от ядовитых соединений азота (для рыб могут

стать смертельно опасными даже небольшие концентрации аммиака). Аквариумный фильтр должен прогонять через себя всю воду в аквариуме минимум 3 раза в час.

Бабушкина мудрость

Чем больше поверхность воды, тем быстрее она будет очищаться. Чтобы ускорить очистку в новом аквариуме, добавьте туда часть грунта или порцию воды из старого аквариума.

Да будет свет!

Освещение аквариума включайте после высадки растений. Именно для них это и делается. Начинайте с 3–4 часов освещения утром и вечером, постепенно доводя до 5–8 часов. Если аквариум лишен зелени, свет не должен быть слишком ярким, а в первое время включайте его всего на 1 час утром и вечером (рыбы должны освоиться). Перед выключением света на ночь покормите рыбок.

Советик-секретик

На аквариум не должны попадать прямые солнечные лучи. Категорически запрещается размещать аквариумы на окнах с южной стороны.

Искусство заливать

Когда композиция выстроена, заполните аквариум водой. Чтобы не размывать грунт и не делать в нем ямы, положите на него тарелку и лейте воду на нее.

На все готовое

Рыбы заселяют аквариум последними. Не торопитесь с новосельем! Перед запуском рыб в новый аквариум дайте фильтрующим бактериям время расплодиться в достаточном количестве – они должны заселить грунт и субстрат фильтра. В первый месяц использования аквариума не запускайте туда слишком большое количество обитателей.

Бабушкины хитрости

Считалось, что аквариум в нашем доме был куплен для детей, но мы бы не справились с содержанием рыбок, если бы не бабушка. Она помогала нам чистить воду народными средствами и придумывала хитрые самоделки, экономившие домашний бюджет по содержанию аквариума.

Если мутная вода…

Причиной появления желтой мути может стать недавно помещенная в аквариум коряга – процесс выщелачивания пигмента дерева длится от 2 до 6 месяцев. После этого вода снова станет прозрачной. Но пока что придется менять воду в аквариуме чаще, чем обычно. Удалите также мертвые и больные водоросли из аквариума.

Очистка углем

Бабушка очищала аквариумную воду активированным углем (1 таблетка на 10 л). Но делать это часто нельзя: уголь абсорбирует из воды не только вредные, но и полезные вещества. Поэтому максимальный срок использования угольного фильтра – 1 неделя.

Как избавиться от зеленой воды?

Прикройте аквариум, чтобы в него не попадал свет в течение недели, 5–7 дней не включайте подсветку и не кормите рыбу. Ничего не случится ни с рыбой, ни с растениями. Удалите потом из аквариума все подгнивающие листья и подмените 25 % воды. Это избавит аквариум от зеленой воды.

Сифон для чистки грунта

У папы-строителя был водяной уровень: шланг крепится к колбочкам, туда набирается вода и по шкале замеряется уровень. Можно отрезать 2 м этого тонкого шланга, закрепить его на колбе – и получится сифон. Ухаживая за аквариумом, сливайте со шланга воду в ведро, а колбочкой прочищайте грунт.

Равномерная аэрация воды

Если рыбки стайкой собираются у компрессора, который насыщает воду кислородом, значит, аэрация в аквариуме неравномерна: в одном углу дышать легче, в другом – труднее. Исправить это можно так.

• Купите в аптеке капельницу, отмерьте на ней длину аквариума и поставьте отметку (например, 60 см).

• Отсоедините от компрессора шланг и измерьте его тоже. Прибавьте к его длине (например, 50 см) длину аквариума (60 см). Получится, скажем, 110 см. Отрежьте кусок капельницы длиной 110 см.

• На первом отрезке капельницы (60 см) проткните раскаленной иглой несколько отверстий. Расстояние между отверстиями – 10 см.

• Заглушите капельницу с одной стороны – залепите отверстие, например, ленточным лейкопластырем (главное, чтобы надежно).

• Второй конец капельницы подсоедините к компрессору.

• Капельницу аккуратно выложите вдоль задней стенки аквариума.

• Включите компрессор. Вдоль всей задней стенки аквариума поднимаются пузырьки воздуха? Вы добились равномерной аэрации.

Советик-секретик

Отработанную аквариумную воду не выливайте – ею можно поливать цветы (там содержатся нитраты, которые подкормят растения).

Аквариумная вода полезна

Аквариум – устоявшаяся микросистема. Если сливать воду полностью, меняя ее на чистую, то у всех обитателей подводного мира будет шок, и долго они не проживут. Достаточно 1 раз в неделю заменить четверть объема воды, но только отстоявшейся водой. При каждой замене воды набирайте тазик или баклажки и открытыми держите их не менее суток для следующей смены воды.

Кому что по вкусу?

Чтобы угодить рыбкам, надо понимать, что им надо.

Какой аквариум лучше?

Чем больше площадь помещения, тем легче в нем дышится. У рыбок точно так же. Аквариум на 45 л считается маленьким.

Средний, на 150 л, рыбкам понравится больше, а еще лучше – на 300–400 л, но под такую роскошь нужна крепкая основа (тумба или кладка, если аквариум встроен в стену).

Чем кормить рыбок?

Корма для рыбок должны содержать витаминную (растительную) и белковую (мясную и рыбную) составляющие. Сухие корма выпускаются в разных формах: хлопья подходят для мелкой рыбы; гранулы и таблетки – тонущие корма для донной рыбы; шарики и палочки – плавающие на поверхности корма для более крупной рыбы.

Как не перекормить?

Рыбы будут искать пищу все время – это в их природе. Но это не значит, что их нужно обязательно кормить. Давайте корма столько, сколько они могут съесть за 5 минут. Сначала кормите рыбу не чаще 1 раза в день, а когда уровни аммиака и нитритов повысятся, приостановите кормление, чтобы уменьшить количество отходов в аквариуме. Рыба безболезненно может прожить без еды несколько дней.

Чистое кормление

Нельзя крошить в аквариум фарш и яичный желток: остатки сложно будет выловить. Лучше давать рыбкам лакомство маленькими порциями с руки – тогда вы точно будете знать, что корм съеден, и воду не запачкаете. Хотя для рыбок будет лучше, если ваши руки в воде будут как можно реже.

Доктор Айболит

Будьте готовы спасти своего питомца при укусах насекомых и змей, отравлении и инфекциях.

Тепловой удар

Признаки перегрева: вялость, повышение температуры тела, судороги, рвота.

Как избежать проблемы

• Обеспечьте постоянный доступ животного к воде.

• Не оставляйте питомца в закрытом помещении без доступа воздуха (особенно в автомобиле).

• Не держите животное на открытом солнце, гуляйте в тени, а лучше в утренние или вечерние часы, когда жара немного спадет.

• Не разрешайте слишком долго проявлять физическую активность.

• Сократите дневную порцию корма, чтобы снизить количество потребляемых калорий.

Первая помощь при перегреве

Унесите животное в тень (проветрите помещение), облейте холодной водой, дайте прохладное питье и жаропонижающие препараты (парацетамол).

Пищевое отравление

Признаки отравления: отказ от еды, рвота, понос,

напряженный болезненный живот, повышение температуры тела.

Первая помощь при отравлении

• Дайте питомцу обильное питье и активированный уголь (1 таблетка на 10 кг массы тела).

• Сделайте очистительную клизму со слабым (чуть розоватым) раствором марганцовки.

• Животное нужно напоить слабым раствором марганцовки.

Укусы змей и насекомых

Признаки укуса змеи и жалящего насекомого: вялость, рана и отек в месте укуса.

Первая помощь до прибытия в клинику

Дайте животному обильное питье и антигистаминный препарат.

Как удалить клеща?

Захватите клеща пинцетом или салфеткой и вращательными движениями вытяните вверх, а затем обработайте место укуса антисептиком (перекись водорода, раствор йода и др.).

Бабушкина мудрость

После укуса обязательно покажите животное ветеринарному врачу. Лечение пироплазмоза (заболевания, передающегося клещами) – только

в ветеринарной клинике.

Чистота и уют в доме

Если вокруг есть поля и там растет пижма или цветочки какие-нибудь, все собираю, украшаю свое жилье.
Для меня важны чистота и уют. Когда езжу с киноэкспедицией, беру с собой набор щеток и резиновые перчатки. Вооружившись всем этим, я делаю из обычного гостиничного номера дом, где могу прожить месяц, пока длятся съемки.
Чистота
и уют в доме

Хранение белья и одежды

Порядок в доме – это не только чистый пол и не пыльный стол. Хорошую хозяйку можно распознать с порога – как по вымытым плинтусам в прихожей, так и по отсутствию разбросанных вещей. А неряху выдаст шкаф: если в нем бедлам – уюта в доме не ждите. У моей бабушки вещи всегда хранились в идеальном порядке – аккуратными стопочками на полочках, каждая на своем месте. Кто умеет беречь нажитое, тот умеет и приумножать.

Каждой вещи свое место

Бельевой шкаф лучше поставить в спальню, а шкаф для верхней одежды – в гостиную или прихожую. Правильно хранить вещи – наука, но освоить ее совсем не трудно.

Бабушкина хитрость

Раз в полгода шкаф нужно пылесосить и проветривать, а при необходимости – мыть с мылом без запаха.

Платья – на плечики

Платья вешайте на вешалки-плечики. Исключение – трикотажные плотные платья-свитера, которые лучше хранить в свернутом виде, как вязаный свитер. Платья из тонких натуральных тканей развешивайте на мягких плечиках, обтянутых гладкой мягкой тканью. А вечерние платья (особенно с асимметричным верхом) лучше повесить на пластиковые или металлические тонкие вешалки, снабженные фиксаторами.

Юбками-брюками одержимы – подвешивайте на зажимы

Брюки и юбки удобнее хранить на вешалках с зажимами. Только юбки подвешивайте за пояс, а брюки – за низ штанин: так они вытянутся под собственным весом и сохранят «стрелку».

Пиджаки любят дерево

Пиджаки и жакеты развешивайте поштучно на деревянных плечиках с плавным скруглени-ем на концах – так не деформируется линия плеча. Только не забывайте вынимать все из карманов, иначе вещь перекосится.

Чтобы рубашка не помялась

Мужские хлопковые сорочки вешайте на самых тонких проволочных или пластиковых плечиках.

Советик-секретик

Прежде чем повесить в гардероб отутюженную сорочку, дайте ей полностью остыть!

Джинсы хранят «лежа»

Самый правильный вариант – выверните джинсы наизнанку, сложите по швам, разгладьте и дважды сверните пополам. Или скатайте джинсы рулетом. В обоих случаях брюки сохранят правильную форму.

Больше пяти не собираться

Футболки, водолазки и майки складывайте вдоль, подворачивайте рукава, затем складывайте поперек так, чтобы рукава оказались внутри. Футболки храните неплотными стопками (не больше 5 вещей в каждой).

Свободу белью!

Трусы храните «на свободе» – в отдельном ящике для белья, не упорядочивая. А лифчики легко уложить компактно: просто вставьте их друг в друга чашечками и положите в закрытый контейнер, чтобы они не мялись и не пылились.

Не в углу, а в шелках

Колготки, чулки и носки храните в шелковом мешочке: он не даст капрону насобирать зацепок в деревянном ящике шкафа и обеспечит приток воз духа.

Платки, галстуки, ремни – осторожно, не помни!

Галантерею и текстильные аксессуары сложите в коробки (отдельно от остальной одежды и друг от друга). Галстуки и ремни скатайте в улитки, а шейные платки свободно разложите в просторной таре.

Держи фасон, «демисезон»

Чтобы все, что вы сейчас носите, было под рукой, не актуальную одежду спрячьте до наступления сезона подальше. К демисезонным вещам – особый подход! Чтобы они «дышали», не храните их в полиэтиленовых мешках. Развесьте шубу, дубленку или кожаную куртку на вешалке в мешке из плотной бумаги или чехле из натуральной ткани.

Советик-секретик

Использовать ли ароматические саше в шкафу – решать вам, но имейте в виду, что ароматизаторы одежды не всегда совместимы с парфюмерией.

Чтобы пух не стал прахом

• Перед тем как убрать на хранение пуховики, их надо постирать вручную или в стиральной машине (пуховики с влагозащитной пропиткой можно чистить только в химчистке).

• В машине пуховик стирайте при температуре 30 °С без замачивания.

• Заранее потрите щеткой самые загрязненные места: манжеты, воротники, боковые швы, подол.

• Куртки на синтепоне стирайте в стиральной машине с мягким моющим средством в режиме для синтетики.

• Темные куртки лучше прополоскать дважды, чтобы избежать мыльных разводов.

• После стирки пуховик «взбейте», чтобы пух приобрел первоначальный объем.

Бабушкина мудрость

Перед тем как положить пуховик в машинку, не забудьте застегнуть молнии и отстегнуть мех. А чтобы при отжиме пух не сбился в комки, в барабан машины положите пару теннисных мячей.

• Храните пуховики в сухом и темном месте, застегнув на все пуговицы и молнии. Повесьте их на плечики, не складывая и не сворачивая.

Плащ и пальто погладьте, не то…

Перед тем как отправить в шкаф плащ, его нужно постирать (ознакомившись с рекомендациями по уходу, указанными на ярлыке). Пальто почистите одежной щеткой, а если оно слишком грязное, сдайте в химчистку.

Бабушкина хитрость

Пальто из натуральных тканей перед хранением лучше убрать в мешок, положив туда средство от моли.

Стирать пальто дома нежелательно – рискуете испортить вещь. Плащ и пальто обязательно нужно погладить, а хранить только в висячем состоянии. Желательно упаковать их в чехлы, которые можно купить или пошить из льняной или хлопковой ткани.

Шуба-дуба

Шубку перед хранением надо хорошо просушить, повесив на плечики. Затем вытряхните ее и почистите мягкой щеткой. Самый популярный способ чистки меха дома – бензином, а затем крахмалом, который убирает запах бензина. Бабушка еще чистила мех ржаными отрубями, опилками, песком и даже манной крупой. А пятна и залоснившиеся места на дубленке можно потереть обычным ластиком. С внутренней стороны мех дубленки почистите одежной щеткой, чтобы удалить пыль и лишние ворсинки.

Советик-секретик

Белую шубу лучше хранить в мешке синего цвета, чтобы она дольше сохраняла белизну и не желтела. В мешок положите таблетку против моли.

Шапки и «мелочь»

Шапки, перчатки, шарфы храните на отдельной полке, убрав их в бумажные или полотняные мешки либо картонные коробки с вентиляционными отверстиями. Не забудьте положить в них средства от моли!

Чтобы меховая шапка не потеряла форму, храните ее на специальной подставке или набив бумагой. Не убирайте меховые шапки в чемоданы или ящики: без вентиляции мездра начинает сохнуть.

Бабушкина мудрость

Меховые изделия нельзя сушить на солнце, а также вблизи искусственных источников тепла.

Кожаную куртку протрите губкой

Губку для кожаной куртки смочите в теплом мыльном растворе. Протрите, а затем насухо вытрите тканью. Для придания блеска кожу обработайте глицерином или протрите чистой фланелевой тряпочкой, смоченной в слегка взбитых яичных белках.

Трикотаж в шкафу – паж

Вязаные платья, платья из джерси и длинные вечерние наряды, а также одежда с вышивкой бисером и стразами не выдерживает хранения на вешалках. Эти вещи могут растянуться, потерять форму, запылиться или растерять часть своих «драгоценностей». Чтобы сохранить вещи в первозданном виде, их надо разложить на легкой хлопковой ткани или тонкой бумаге и скрутить в рулон. Свернутые платья можно сложить в красивые коробки, приклеить ярлыки и поставить на полку.

Обувь в пакете отдайте газете

• Перед тем как убрать зимнюю обувь до следующего сезона, ее нужно вымыть снаружи теплой водой, дать просохнуть и нанести крем.

Советик-секретик

Бесцветный крем подходит только для светлой обуви, а темная от него может потускнеть.

• Каждую пару обуви очистите перед тем, как упаковывать коробку или пакет. Сапоги храните в коробке или пакете, не сминая а туфли можно сложить «носок к пятке».

• Чтобы обувь не потеряла форму, вставьте в нее выпрямительные колодки, в голенища сапог – плотный картон, а в носки сапог, ботинок и туфель – смятую газету.

• Замшевую обувь сначала хорошо высушите, затем почистите резиновой щеткой, а пятна уберите ластиком. Чтобы придать свежий вид замшевой обу ви, используйте аэрозоль для замши.

• Храните обувь в коробках с отверстием для вентиляции, убрав в шкафы или на антресоли (там не должно быть сырости). В коробки обязательно положите средство от моли.

Защита от моли

Моль может испортить все содержимое шкафа. Она ест шерсть, войлок, перья, натуральный бархат, мех и даже прогрызает синтетические ткани и полиэтиленовые пакеты.

Чего не выносят гусеницы?

Личинки моли не переносят свежего воздуха и яркого солнечного света поэтому всю одежду нужно в течение дня проветривать в хорошо освещенном месте. Личинки цепляются к одежде некрепко, поэтому всю одежду также надо периодически перетряхивать.

Не кладите сало в шкаф

Гусеницы любят засаленные вещи и пятна пота, поэтому борьбу с молью надо начинать со стирки и чистки одежды перед ее хранением. После чистки меховые и шерстяные вещи поместите в полиэтиленовые пакеты, а шубы – в чехлы из плотной бумаги с антимольным препаратом.

Бабушкина мудрость

Уничтожать летающих по квартире мотыльков не имеет

смысла – это безвредные самцы. Угрозу вещам несут личинки моли, которые появились из отложенных самкой яиц в шкафу.

Проверенное средство

Убедительный прием против моли – лавандовое и пихтовое масло. Положите в шкаф ватные тампоны, пропитанные этими эфирными маслами, или сухие букеты лаванды, завернутые в марлю.

Банально, зато радикально

Самое радикальное средство против моли – дихлофос. Это также единственное верное средство от кожееда. А вот бабушкин нафталин создаст дискомфорт для моли, но не уничтожит ее.

Помогут народные средства

Разложите в шкафу сухие апельсиновые корки, цветки лаванды, листья мяты, зверобоя и полыни – моли это не по вкусу.

Советик-секретик

Антимольные средства со временем «выдыхаются», поэтому периодически заменяйте их свежими.

Тонкости правильной стирки

Чтобы вещи прослужили дольше, за ними нужно правильно ухаживать.

Какие ткани при какой температуре стирать?

Разные ткани требуют разного подхода в стирке.

• Изделия из **ацетата** стирайте вручную при температуре 70 ˚С или в стиральной машине (щадящий режим). Не сушите в сушилке!

• **Велюр** стирайте в воде до 30 ˚С, не используйте активные добавки и отбеливатели.

• **Вискозу** не стирайте в интенсивном режиме стиральной машины. Температура воды – до 30 ˚С. Нельзя отжимать в центрифуге. Сушка без отжима. Заверните в полотенце и аккуратно выдавите влагу.

• При стирке **льна** не используйте порошки с отбеливателями, если лен не белый. Вода – до 60 ˚С. Машинная стирка в щадящем режиме. Не сушите в сушке: лен садится.

• **Кашемир** стирайте только вручную и не выкручивайте.

• **Полиамид** стирайте в машине при температуре до 40 ˚С. Не сушите в сушке, а развешивайте во влажном состоянии.

• Для стирки **полиакрила** рекомендуется температура до 30 ˚С.

• **Полиэстер** можно стирать с машине. Вода – до 40 ˚С.

• **Трикотажную ткань** надо стирать в мыльном растворе с температурой воды до 40 ˚С.

• **Хлопок** белого цвета можно стирать в стиральной машине при температуре 95 ˚С, а температура воды для окрашенного хлопка – до 40 ˚С. Стиральный порошок для белого и цветного хлопкового белья также разный. При машинной сушке хлопок может дать сильную усадку, лучше сушить на воздухе.

• **Шелк** стирайте его исключительно руками в воде до 30 ˚С. Стиральный порошок не должен содержать отбеливатель и активные химические добавки – это испортит нежную ткань. Шелк быстро высыхает, но на нем могут остаться разводы от порошка. Полоскайте сначала теплой, потом холодной водой с добавлением уксуса. Шелковые изделия нельзя выкручивать и выжимать, сушить их лучше в горизонтальном положении, разложив на столе или сушильной доске. Во время глажки не опрыскивайте вещь водой, чтобы из-за разводов не стирать заново.

• **Шерсть** стирайте только вручную, холодной водой с применением специальных моющих средств. Шерстяная ткань может вытягиваться, поэтому после стирки изделие надо разложить на столе, подстелив клеенку или полотенце.

• Изделия из **эластана** не мнутся, их можно стирать в машине с порошком для тонких тканей. Не сушите в сушилке!

Стиральные порошки и смягчители

Жесткая вода – для стирки приговор: она увеличивает расход стирального порошка и приводит к образованию накипи в стиральной машине. Бабушка, сторонница натурального,

проверила «домашние рецепты» для смягчения воды, и многие из них эту проверку не выдержали.

Сода

Смягчать воду содой можно, но не в стиральной машине. Сода будет способствовать образованию накипи, а не бороться с ней.

Лимонная кислота

Это народное средство поможет очистить стиральную машину от накипи, но не повлияет на жесткость воды. Соли магния и кальция продолжат снижать эффективность стирального порошка.

> **Бабушкина мудрость**
>
> Многие хозяйки не задумываются о смягчителях воды, поскольку они входят в состав стиральных порошков. Но их недостаточно для полной защиты стиральной машины от накипи. При этом сам порошок при стирке в жесткой воде нужно использовать в большем количестве, что влечет дополнительные расходы.

Уксус

Уксусная кислота оказывает разрушающее действие на накипь, но вызывает коррозию металлических частей стиральной машины.

> **Советик-секретик**
>
> Чтобы избежать аллергии на химические компоненты стирального порошка, надежнее стирать бабушкиным способом хозяйственным или детским мылом. Оно, кстати, и воду смягчает.

Выведение пятен

Если бы бабушка по поводу каждого пятна обращалась в химчистку, то пришлось бы отдавать туда всю пенсию. Практичная хозяйка научится справляться с этой проблемой в домашних условиях.

Грязь

• Загрязненное место почистите мокрой щеткой. Когда подсохнет, смочите пятно теплой мыльной водой.

• Если пятно не отходит, в бой вступает уксусный раствор (на 0,5 л воды 3 ст. ложки уксуса).

• Если загрязненную вещь стирать нельзя, выводите пятно перекисью водорода (10–12 %).

Жир

• Свежие жирные и масляные пятна со светлых тканей можно удалить, сразу посыпав загрязненный участок порошком мела (оставьте на 2–4 часа и стряхните).

• Старые пятна от масляной краски и дегтя удалятся легче, если загрязненный участок вымочите в скипидаре.

• Засаленные места на воротнике протрите тампоном, смоченным раствором соли в 10 %-ном нашатырном спирте (5 г соли на 25 г нашатырного спирта).

• Посыпьте засаленность солью и потрите хлебом. Меняйте соль несколько раз, пока пятно не исчезнет.

• Свежие жировые пятна удаляются растворителями (бензином). Но появляющийся вокруг пятна ореол исчезает только после химчистки.

• Пятна от растительного масла удаляются керосином, а затем стираются в теплой воде с мылом.

• Пятна от рыбьего жира удаляйте водой с уксусом.

• Пятна от яиц надо выводить сразу (потом белки превращаются в нерастворимые соединения) – удалите их водой с добавлением нашатырного спирта (1:1) или смесью глицерина с нашатырным спиртом (1:1). Глицерин подогрейте до 40 ˚С, нанесите на пятно, протрите щеткой, оставьте на 20 минут и застирайте.

• Жировые пятна на бархате обстучите льняным мешочком с песком.

• Жировые пятна на синтетике посыпьте картофельным крахмалом и разотрите влажным полотенцем. После высыхания счистите крахмал щеткой.

Молоко

• Пятна от молока и мороженого сразу смойте водой с мылом или глицерином (на шерсти).

• Пятно на цветной ткани смажьте смесью из 2 ст. ложек глицерина, 2 ст. ложек воды и нескольких капель нашатырного спирта. Положите между двумя слоями белой хлопчатобумажной ткани и прогладьте.

Шоколад, кофе, чай

• Пятна от кофе, чая и шоколада содержат жир, белок, краситель и дубильные вещества. Их протирайте глицерином, раствором нашатырного спирта или смазывайте очень соленой

водой.

• Застарелые пятна на белых вещах можно вывести перекисью водорода (подержите на пятне 15 минут и прополосните холодной водой). Затем постирайте вещь в теплом мыльном растворе (1/2 ч. ложки кальцинированной соды или 1 ч. ложка нашатырного спирта на 1 л воды) и дважды прополощите в подкисленной уксусом воде – теплой и холодной.

Масляная краска, лак

• Пятна от масляной краски выводите скипидаром, керосином и нашатырным спиртом.

• Пятно от масляной краски можно вывести бензиновым мылом: смешайте его со скипидаром в соотношении 1:1 (смесь вотрите в пятно, счистите после растворения краску и протрите влажным тампоном).

• Старое пятно смочите скипидаром и счистите крепким раствором питьевой соды (в конце промойте теплой водой).

• Смажьте пятно сливочным маслом или маргарином и протрите керосином, скипидаром или бензином (затем выстирайте).

• Пятна от лака удаляйте винным спиртом или смесью денатурата и ацетона (в соотношении 1:1).

Советик-секретик

Застарелые пятна быстрее сойдут, если подержать ткань над кипящей водой и протереть уксусом или лимонным соком,

разбавленным пополам с водкой или денатуратом. Затем протрите ткань тампоном с водным раствором нашатырного спирта.

Ягоды, вино, пиво

• Свежие пятна снимите кашицей из воды и соли (через полчаса промойте мыльной водой и прополощите).

• Пятна от красного вина и ягод на цветных тканях выводите смесью глицерина с сырым яичным желтком (в равных частях). Через несколько часов промойте теплой водой.

• Пятна от красного вина можно снять раствором марганцовки, а через несколько минут протереть раствором перекиси водорода (1 ч. ложка на 1 стакан воды).

• Пятна от белого вина, пива, шампанского и ликеров удаляйте таким раствором: 5 г мыла и 1/2 ч. ложки соды на 1 стакан воды. Через сутки смойте теплой водой и прополощите.

• Застарелые пятна от белого вина выводите смесью белого мыла, скипидара и 10 %-ного нашатырного спирта (в соотношении 1:2:1). Смесью потрите пятно, промойте в теплой воде с мылом и прополощите в холодной воде.

• Пятна от вина, пива и ягод ототрите кусочком льда или застирайте в ледяной воде.

• Пятна от пива на тканях отстирывайте водой с мылом.

• Застарелые пятна надо чистить смесью глицерина, винного и нашатырного спирта (в равных частях). Смешивайте с водой (3:1) и протирайте пятно.

Фрукты, овощи и соки

• Пятна от фруктов и овощей счищайте кашицей из моющего порошка или смесью из равных частей бензина и аптечного глицерина (без парфюмерных добавок).

• Используйте также подогретый спирт или водку. Или снимайте пятно смесью глицерина и водки (в равных частях).

Кровь

Кровавые пятна для многих – сигнал к выбрасыванию вещи. И зря…

Кроме белка, кровь содержит азотистые вещества (аминокислоты и др.), углеводы, жиры и красящие вещества. Ее отмывают сначала холодной водой, затем теплым мыльным раствором.

Застарелые пятна крови сначала протрите раствором нашатырного спирта (1 ч. ложка на 1 стакан воды), затем раствором буры (1 ч. ложка на 1 стакан воды), после чего

постирайте в теплой воде.

Бабушкина хитрость

Перед стиркой белье с пятнами замочите на несколько часов.

Пот

Пятна пота содержат неорганические соли (сульфаты, фосфаты и пр.), органические кислоты, мочевину, жир, холестерин и пр. Они повреждают волокна шерсти и натурального шелка и разлагают красители ткани.

С шелковой подкладки пятна пота выводите смесью нашатырного спирта и денатурата (в равных частях).

Пятна от пота на шерстяных изделиях удаляйте крепким раствором соли и нашатырным спиртом (1 ч. ложка на 1 л воды).

Чернила

• Пятна на ткани от чернил выводите глицерином (держите в глицерине не меньше часа), полощите в теплой подсоленной воде или достирывайте в теплой мыльной воде.

• Свежие чернильные пятна можно снять теплым кислым молоком. Положите в него ткань на несколько часов (меняйте молоко, если пятно большое) и потом постирайте в теплой мыльной воде с добавлением буры или нашатырного спирта.

Советик-секретик

При выведении чернильных пятен делайте защитный круг из расплавленного парафина и вазелина (в равных частях), чтобы пятно не растеклось. После удаления пятна ткань стирайте с содой, а защитный парафиновый круг проглаживайте горячим утюгом через бумажную салфетку (меняйте до полного удаления парафина).

• Можно вывести пятно раствором нашатырного спирта и питьевой соды (1 ч. ложка спирта и 2 ч. ложки соды на 1 стакан воды).

• На шелковые ткани наложите кашицу из горчицы и оставьте на сутки, затем кашицу соскоблите и прополощите в холодной воде.

• Чернильное пятно выведется сразу же если на него насыпать соль и полить лимонным соком. Потом несколько раз ткань прополощите.

Сажа

• Свежее пятно от сажи можно почистить мякишем хлеба или застирать в теплой воде с мылом.

• Смочите пятно скипидаром, промойте мыльной водой и прополощите.

• На застарелые пятна хорошо воздействует скипидар, смешанный с яичным желтком до густоты сметаны (смесь подогрейте, поставив банку с ней в кастрюлю с горячей водой).

Пятна от мух

Намажьте пятна разбавленным с водой нашатырным спиртом (1:10). Застарелые пятна выдерживайте в течение 3 часов в мыльном растворе с небольшим количеством бензина и чистите щеткой, смоченной в мыльном растворе.

Пятна от горячего утюга

• Положите на пятно кашицу из тертого репчатого лука и оставьте на 1–2 часа, после чего прополощите в холодной воде.

• Смочите пятно борной кислотой и простирайте ткань в воде комнатной температуры.

• С белых тканей подпалины удаляйте смесью из 1/2 стакана воды, 1 ч. ложки перекиси водорода и нескольких капель нашатырного спирта.

Йод

• Пятна от йода засыпьте питьевой содой, полейте уксусом и оставьте на ночь, а утром прополощите в воде.

• Пятно от йода смочите водой и натрите крахмалом, после чего промойте с мылом.

Смола

Пятна от смолы соскоблите и залейте смесью спирта и скипидара (1:1).

Ткань прогладьте через промокательную бумагу и насухо вытрите.

Советик-секретик

С темных шерстяных материалов пятна смолы легко удалить скипидаром, а с белых – мыльным спиртом.

Воск

Пятно соскоблите, покройте влажной тряпочкой и несколькими слоями промокательной бумаги (или салфетками), прогладьте горячим утюгом, меняя бумагу, пока пятно не исчезнет.

Бабушкина хитрость

Пятна от воска и стеарина на плюше и бархате можно вывести спиртом или скипидаром, а пользоваться утюгом нельзя.

Керосин

• Пятна от керосина на шерсти удаляйте бензином, с хлопчатобумажных тканей – смывайте теплой водой с мылом, прополаскивайте и проглаживайте теплым утюгом.

• Со светлой ткани керосиновые пятна выводите раствором нашатырного спирта и воды (1:8).

Зелень

• Пятна от зелени удаляйте раствором соли (1 ч. ложка на 1/2 стакана теплой воды), водкой или денатуратом. Пос ле удаления пятна ткань сполосните в теплой воде.

• С белых тканей травяные пятна удаляйте 3 %-ным раствором перекиси водорода с 3–5 каплями нашатырного спирта.

Косметика

• Пятна на одежде от губной помады выводите бурой, простирывайте с мылом и прополаскивайте в чистой воде.

• Пятна на красящихся тканях выводите смесью эфира и скипидара (1:1).

• Пятна от краски для волос удаляйте перекисью водорода, смешанной с равным количеством нашатырного спирта.

• Пятна от одеколона и духов исчезнут, если их сразу же протереть спиртом. Застарелые пятна с белых тканей можно удалить смесью нашатырного спирта и перекиси водорода (1:1).

• Пятно от духов на светлых тканях сначала смочите нашатырным спиртом, затем раствором гидросульфита (4 г на 1 стакан воды), а через 2–3 минуты раствором щавелевой кислоты (5 г на 1 стакан воды).

• Чтобы удалить пятна от лака для ногтей, приложите к пятну промокательную бумагу и смочите обратную сторону ткани ацетоном.

Особенности стирки некоторых вещей

Очень важно знать правила ухода за тюлью, галстуком, перчатками, джинсами или вышивкой.

Как не испортить галстук?

Придать мужскому галстуку первоначальную форму после стирки не так-то просто. Но бабушка и тут выручит. Надо вначале обметать галстук по контуру нитками, потом выстирать, высушить и слегка прогладить через влажную тряпку. Потом вложите внутрь плотную картонку, вырезанную по форме галстука, и еще раз прогладьте.

Натуральные шелковые галстуки бережно стирайте в теплом растворе шампуня. Полощите, не отжимая, в воде той же температуры, а затем ополаскивайте в соленой воде (60–70 г соли на 2 л воды) – тогда надолго сохранится сочный цвет и блеск новизны.

Галстуки из синтетических тканей стирайте в мыльной пене, не выжимая и не выкручивая, тщательно выполаскивая сначала в теплой, затем в холодной воде.

Советик-секретик

После стирки не выжимайте, а развешивайте на веревке или на поперечной перекладине плечиков, расправив и придав галстуку первоначальную форму. Гладьте, пока галстук не совсем просох, с изнанки,

теплым утюгом.

Как чистить перчатки?

Чаще всего вы носите перчатки темных цветов – черные или коричневые, на которых грязи не видно. Поэтому и чистите их редко. А напрасно. Только представьте себе, на что были бы похожи ваши руки, если бы вы их не мыли.

Бабушка чистила кожаные перчатки бензином.

Он должен быть очищенным, покупайте его в хозяйственном магазине. Протрите перчатки тампоном, смоченным в бензине, сполосните и просушите на воздухе (не на солнце и не на батарее!).

• Чистите перчатки смесью нашатырного спирта с водой (1:4), заменяя тампон из ваты или ветоши по мере загрязнения.

• Протирайте перчатки ватой, смоченной чистой водой с уксусом (1 ч. ложка на 1 л воды), вытирайте сухой тряпкой и сушите при комнатной температуре или на воздухе.

• Протрите кожаные перчатки ватным тампоном, смоченным в теплой мыльной воде, затем – в чистой. Потом перчатки надо набить скомканными обрывками газет и просушить, а сухие протереть глицерином.

• Замшевые перчатки мойте в теплом мыльном растворе, надев на руки, и сушите, отжав в полотенце.

• Замшевые перчатки можно почистить над паром резиновой щеточкой, только не передержите, чтобы замша не деформировалась.

Портьеры и занавески

• Если вы стираете тюлевые занавески в стиральной машине, положите их в наволочку, тогда тонкая ткань точно не порвется.

• Чтобы освежить потерявший свежесть тюль, ополосните его в воде с добавлением синьки и накрахмальте. Бабушка на 1 л воды добавляла 1 ст. ложку сахара, а затем в этом растворе полоскала тюль. Занавеска будет как новая!

Бабушкина мудрость

Будьте осторожны со стиркой тяжелых шелковых портьер, особенно с отжимом: на ткани могут образоваться полосы и заломы, которые потом будет невозможно разгладить. Чтобы этого не было, вешайте шторы на окна сразу после стирки, влажными – ткань распрямится под собственной тяжестью.

Сумели вышить – помогите выжить

Перед стиркой вышивки проверьте, не линяют ли нитки: небольшой участок вышивки смочите водой и мокрыми нитками потрите по чистой белой тряпочке. Если ткань окрасится, соблюдайте осторожность: при первой стирке добавьте в теплую воду соль (1 ст. ложку на 1 л воды). Повторно стирайте уже в растворе порошка (на 1 л воды 1/2 ст. ложки) с добавлением 1/2 ст. ложки уксуса. Простирав вещь, не выкручивайте! Прополощите и, слегка отжав, закатайте в чистую ткань. Досушивайте в тени.

Джинсы – наизнанку

Чтобы любимые джинсы после стирки в машине не стали «вареными» и не потеряли цвет на заломах, стирайте их, вывернув наизнанку.

Шапка – всему голова

• Вязаную шапку стирайте в теплой воде с добавлением шампуня или моющего средства для шерсти (шерстяные вещи стирайте в теплой воде без щелочей при температуре 30 °С).

Советик-секретик

От резкой смены температуры воды изделия из шерсти становятся жестче.

• Прополощите головной убор в холодной воде.

Не отжимайте и ни в каком случае не сушите в стиральной машине! Ровно разложите шапочку на обычной хлопчатобумажной ткани или наденьте на перевернутую трехлитровую стеклянную банку и оставьте до полного высыхания.

• Разотрите в холодной воде 100 г сухой горчицы, разбавьте кипятком и процедите в таз с теплой водой; шапку стирайте в этом растворе без мыла; затем, сменив раствор, простирайте еще раз и полощите, как обычно.

• Перед тем как стирать шапку из синтетических нитей, замочите ее на 10 минут в теплой воде – грязь отойдет очень легко. Слегка отожмите выполосканную шапочку, расправьте и сушите, как шерстяную.

• Взрослые и детские шапочки из флиса можно стирать вручную или в машине (режим «бережная стирка») при температуре до 40 °С. Флис нельзя гладить, сушить в стиральной машине или на обогревательных приборах (на батарее).

• Стирать шапку из меха нельзя: она станет жесткой и будет трескаться.

Как накрахмалить и отбелить белье?

Домашняя хитрость

Если вы любите крахмальное белье, то, распуская крахмал, добавьте к 1 ст. ложке крахмала 2 ч. ложки молока. Тогда при глажке белья крахмал не будет прилипать к подошве утюга, и она все время будет гладкой.

Если вещи полиняли

• В 10 л воды (в большой эмалированной посуде) разведите 20 мл нашатырного спирта и поместите полинявшую одежду. Держите на огне до кипения. Процедуру можно проводить до трех раз.

• Если полиняли джинсы, спасти их можно, перекрасив в другой цвет или отбелив при помощи пищевой соды или отбеливателя (1 ст. ложку соды или отбеливателя на каждые 2 л воды).

• Если полиняла прочная ткань, ее можно перекрасить так же, как джинсы: используйте синьку, отбеливатель или специальную краску для ткани.

• Если полиняла белая одежда, то ее нужно несколько раз постирать в холодной воде с добавлением стирального порошка.

• Если окрасилась белая футболка, поместите ее в раствор с отбеливателем на 6 часов. После этого постирайте и прополощите в холодной воде.

Сушка без усушки

Не только неправильная стирка может сократить срок службы вещей: сушить белье тоже нужно по правилам.

Важно помнить

• Лучше всего сушить вещи при комнатной температуре и желательно на сквозняке, а после того, как они высохли, сразу же снимать.

• Обратите внимание на этикетку – возможно, там есть отдельные рекомендации по сушке изделия.

• Если вам нужно срочно высушить любимую рубашку мужа, детские брюки или платье, воспользуйтесь обычным феном. Одежду повесьте на плечики и направьте горячий воздух в рукава. Вещи из легких тканей сохнут за 10–15 минут.

Сушка на воздухе

• Перед тем как вешать белье, убедитесь, что веревки или перекладины чистые, на них нет грязи и ржавчины.

Советик-секретик

Если добавить при полоскании немного соли, то белье не промерзнет при сушке на морозе. Хорошо также протереть тряпкой, смоченной в растворе соли, и перекладины или веревку.

• Если вы сушите белье на солнце, выворачивайте его

наизнанку, иначе краски могут выцвести. Помните, что не все вещи можно сушить таким способом!

• Не стоит долго сушить белье на ветру – это сокращает срок его службы: ткань становится хрупкой и быстро рвется.

Сушка в машине

В сушильном барабане могут деформироваться:

• вещи из трикотажа и лайкры;
• тонкие ткани;
• пуховики;
• одеяла;
• шерстяные изделия;
• вещи с наполнителями;
• одежда с пайетками или стразами.

Бабушкина мудрость

Любые вещи не стоит сушить в барабане более 30 минут.

Постельные секреты

Постельное белье после полоскания хорошо встряхните, расправьте и повесьте на веревку. Снимать белье лучше слегка влажным, если собираетесь его гладить.

Рубашечный стиль

Мужские рубашки и женские блузки сушите, подвесив подолом вверх, – так они меньше вытянутся. Если это одежда из синтетических тканей, не забудьте застегнуть все пуговицы, чтобы изделие меньше деформировалось.

Простая комбинация

Женские комбинации сушите на плечиках, подвесив за бретельки.

Гладкие ножки

Синтетические колготки или чулки после стирки не выкручивайте, а отжимайте через ткань и сушите в подвешенном состоянии.

Верхи не могут…

Верхнюю одежду сушите на плечиках, предварительно промокнув лишнюю влагу чистой ветошью.

Капризные кружева

Кружевные вещи (блузки, накидки, салфетки, покрывала)

сушите на сложенной в несколько раз сухой ткани: на 20–30 минут закатайте их в нее, а затем прогладьте.

Держать форму

Занавески из тюля сушите в растянутом виде. Лучше всего натянуть их на специальную рамку, которую нетрудно изготовить из 4 длинных планок, обернутых тесьмой. К этой тесьме булавками прикрепите тюль во время сушки. Тогда занавески не вытянутся и не потеряют форму.

Веревка – воровка

Кардиганы, пуловеры, платья, шарфы, шапки и другие изделия из шерсти и трикотажа нельзя сушить на веревке, иначе потеряете вещи. После стирки их слегка отожмите через сухую ткань и сушите в расправленном виде на горизонтальной поверхности. Специально для этой одежды продаются подвесные сетки, на которых доступ воздуха происходит со всех сторон, и шерсть не приобретает неприятного запаха.

Бабушкина хитрость

Шерстяные одеяла и пледы при сушке подвешивайте на веревку по диагонали, чтобы они не вытягивались. Удобнее сушить их на улице.

Глажка по правилам

Гладить по правилам – это экономить на новых вещах взамен испорченных. Какие изделия как гладить, подскажет ярлычок со знаками температуры глажки. Или здравый смысл, к которому обычно прибегала моя бабушка. Из рутинного занятия она превращала глажку в увлекательную процедуру по продлению жизни любимых вещей, добавлявших ее дому опрятности и уюта.

По виду ткани

В зависимости от вида ткани глажка может быть сухой, с отпариванием или с увлажнением. • Сухую глажку применяйте для капрона и нейлона (с изнанки или лицевой стороны). • С увлажнением гладьте горячим утюгом, сбрызгивая изделие водой или закатывая его во влажное полотенце (для равномерного увлажнения). • С отпариванием гладьте специальным утюгом или обычным, на увлажненной ткани.

Бабушкина мудрость

Не используйте метод с отпариванием для вещей, дающих усадку (вискозных и смесовых тканей).

Общие правила

• Легче справиться с бельем, если оно не пересушено. Гладьте слегка влажные вещи, смачивайте их паром из утюга или водой из пульверизатора.

• Гладьте только чисто постиранные вещи, иначе пятна проявятся под воздействием температуры и «впаяются» в ткань.

• Синтетику гладьте при температуре утюга до 110 °С; шелк – до 130 °С; шерсть – до 140 °С; хлопок и лен – до 200 °С.

Советик-секретик

Если на шелковой ткани от утюга осталась подпалина, быстро приготовьте кашицу из питьевой соды и воды (1:1) и протрите ею пятно. Когда состав высохнет, соду счистите щеткой, а вещь прополощите в холодной воде.

Сатин, саржа, шелк

• Подкладочные ткани не выдерживают влажной обработки, теряют блеск и на них образуются водяные пятна.

• Если такие ткани пересохли, заверните их на полчаса в мокрую ткань.

• Шелковые ткани гладьте чуть влажными, с изнаночной стороны, через тонкую ткань (исключение – шелк светлых тонов, его лучше гладить с лицевой стороны).

• Шелк-сырец (портьерные и декоративные ткани) гладьте во влажном состоянии с изнанки через ткань очень горячим утюгом.

• Искусственный шелк после стирки не вешайте на веревку, а заверните в сухое махровое полотенце или в простыню, хорошо

поглощающую влагу. Гладьте с изнанки умеренно нагретым утюгом.

Синтетика

Синтетические ткани старайтесь гладить как можно реже и не горячим утюгом, через полотно. Ткань нельзя увлажнять полностью, а только отдельные участки с помощью влажной тряпочки. Вискозные ткани гладьте только сухими.

Ацетат

Глажка ацетатных тканей может осложниться образованием блеска и пятен.

Для их устранения замочите изделие на 1 час в растворе поваренной соли (150 г соли на 1 л воды).

Джерси

Ткань джерси очень растягивается, поэтому утюг нужно передвигать так, чтобы изделие не деформировалось.

Вещь с рельефным рисунком нужно гладить через полотняную ткань, без нажима.

Джерси гладят теплым утюгом через влажное полотно.

> **Бабушкина хитрость**
>
> Изделия из нейлона, которые нельзя гладить, после стирки подержите под струей воды из душа – все складки исчезнут.

Шерсть

Шерстяные ткани гладьте через влажную ткань, с изнанки, иначе шерсть «сядет». Изделия с рель ефной вязкой положите на что-нибудь мягкое и прогладьте по направлению рисунка. Сильно на утюг не нажимайте.

Ситец

Ситцевые ткани можно гладить с лицевой стороны – это придаст им глянцевый блеск. Если нужен матовый тон, тогда гладьте с изнанки. Пересохшую ткань нужно увлажнять.

Советик-секретик

Для придания жесткости ситцу можно намочить вещь в воде с добавлением желатина (1 ст. ложка на 1 л воды). Потом, не выкручивая, подсушите, завернув в ткань, и прогладьте горячим утюгом, пока вещь влажная – так она будет выглядеть струк-турнее и аккуратнее.

Махровые изделия

Халаты, полотенца и простыни из махровых тканей гладить не надо, иначе они станут жесткими и будут хуже впитывать влагу.

Трикотаж

При неправильной глажке вещи из трикотажа непоправимо теряют форму. Гладьте их слегка влажными, с изнанки, через 2–3 слоя влажной марли, не прижимая утюг, а лишь слегка отпаривая (утюг прикладывайте последовательно к новым местам, а не двигайте по ткани). Выглаженную вещь лучше оставить остывать разложенной на столе.

Вельвет

Гладить вельвет нужно на многослойной мягкой подложке – например, на сложенном в несколько раз пледе.

На утюг во время глажки нажимать нельзя.

Вельвет можно подглаживать и на весу.

> **Бабушкина мудрость**
>
> Вельвет нельзя гладить ни в мокром, ни в пересушенном состоянии (в первом случае материал сядет, а во втором – не прогладится).

Ажурные ткани

Льняные и хлопчатобумажные ажурные ткани гладьте через ткань, с лицевой стороны, остальной ажур – тоже через ткань, но с изнанки.

Кружево

Кружевные ткани перед глажкой нужно крахмалить.

Температура глажки – умеренная и минимальная

(для синтетических кружев), гладите носиком утюга.

Вышивка

Вышитые салфетки, скатерти, блузки и картины нужно равномерно увлажнить и прогладить горячим утюгом – сперва с изнанки, сильно надавливая утюгом на вышивку, чтобы она приобрела рельефность, а затем с лицевой стороны.

Бархат и плюш

Плюш и бархат нужно гладить с изнанки. Один конец вещи прикрепите к столу, а другой слегка натяните свободной рукой. Увлажните изнанку и быстро проведите по ней горячим утюгом.

Советик-секретик

Смятые или вдавленные места плюша и бархата можно выгладить, держа предмет ворсом вниз над посудой с кипящей водой.

Тонкости глажки отдельных изделий

Чтобы иметь ухоженный вид, к вещам нужно подходить не только с утюгом, но и с умом.

Рубашка – высший пилотаж

Рубашку начинайте гладить с воротника (его надо поднять и отутюжить с лицевой и изнаночной стороны), утюг ведите от углов к середине. Дальше – манжеты и рукава (расстегнув пуговицы и не делая складки), спинка и полочки. Отутюженную рубашку повесьте на плечики.

Наши брюки не для скуки

• У брюк сначала прогладьте изнаночную сторону. Начинайте с карманов, затем утюжьте швы с изнанки.

Бабушкина мудрость

Не надевайте выглаженные брюки сразу же – они должны отвисеться хотя бы 2 часа.

• С лица прогладьте через влажную хлопчатобумажную ткань верхнюю часть брюк и пояс.

Бабушкина хитрость

Если брюки вытянулись на коленях, это место с изнанки смочите водой, а потом выверните на лицевую сторону и отутюжьте, положив между влажной тряпкой и брюками еще одну (сухую) тряпку.

• Если используется гладильная доска, удобно натянуть брюки поясом на ее узкую часть и отгладить верхнюю сторону вкруговую, используя влажную ткань. Затем правильно сложите брюки (чтобы продольные швы на штанинах совпадали) и отгладьте обе половинки. Переверните и повторите.

• Утюг держите, пока и брюки, и тряпка не станут сухими.

• Отутюженные брюки повесьте на брюкодержатели и дайте им остыть.

Как сделать идеальные стрелки

• Чтобы стрелки были четкими и долго держались, натрите загиб с изнаночной стороны мылом, и прогладьте с лица через ткань, смоченную в воде, подкисленной уксусом.

• Стрелки будут долго держаться, если вы сначала прогладите брюки через ткань, смоченную слабым раствором уксуса, а потом, когда брюки станут сухими, вновь проведете утюгом – на этот раз через влажную плотную бумагу.

• Заглаженные складки можно сохранить длительное время, если материал с изнанки смочить раствором крахмала. Остатки крахмала на утюге легко удаляются, если потереть его солью.

Как гладить пуговицы

Одежду с рядом пуговиц гладьте на толстой подложке.

Косо-криво будет живо

Косой край гладьте по направлению нити – так вы избежите деформации ткани.

Тмутаракань – уплотненная ткань

Карманы и уплотнения на бортах, воротниках, кокетках и манжетах гладьте через ткань (сухую или влажную), не нажимая на утюг.

Заботы Валюши – воланы и рюши

Сначала воланы и рюши нужно прогладить по краю, а потом обработать оборку полностью.

Почему лентяйки не носят плиссе

Перед тем как гладить плиссированную юбку, нужно надежно закрепить складочки, прошив их широкими стежками посередине и более мелкими – по подолу. Стежки не стоит сильно затягивать, иначе юбка будет испорчена.

Советик-секретик

Плиссированную юбку нужно гладить, когда ткань еще не полностью высохла. И обязательно используйте марлю, которая защитит ткань.

Гладить ли пеленки?

После глажки пеленки становятся мягче (особенно их кромки). К тому же под горячим утюгом погибают микробы и бактерии, остающиеся на белье даже после стирки. Поэтому пеленки, как и новые детские вещи, нужно гладить, причем с паром и с обеих сторон.

Если нельзя, но нужно

Вещь, которую нельзя гладить горячим утюгом, подержите над тазом с горячей водой. Когда отпарится, повесьте на плечики, чтобы подсохла, и прогладьте негорячим утюгом.

Как гладить «недошив»?

Утюжить недошитую вещь надо на каждой стадии ее изготовления, а также после завершения работы. Удалите перед глажкой наметочную строчку, нитки, булавки и обрезки ткани, которые могут отпечататься на изделии. Если во время глажки ткань замнется, смятый участок подержите над паром, а потом разгладьте мягкой щеткой по ворсу.

Бабушкина мудрость

Не спешите вешать выглаженные вещи в шкаф или надевать их на себя. Дайте им отвисеться и остыть – так они дольше сохранят форму.

Если подпалили ткань…

Пятно от утюга не станет трагедией, если последовать бабушкиным советам, как от него избавиться.

Борная кислота – возвращенная красота

Намочите подпалину раствором борной кислоты и простирайте вещь в воде комнатной температуры.

Хозяйкин друг – волшебник лук

Подпаленные места можно удалить и с помощью репчатого лука: разрежьте головку, потрите ею пятно и промойте ткань раствором моющего средства.

Ура – есть бура!

Если подпалины слабые, замочите вещь в растворе из 2 ч. ложек буры и 1 л воды, а затем прополощите и высушите.

Уборка в доме

Чтобы обязанности хозяйки не стали муками Золушки, к уборке нужно подходить творчески, ведь наведение порядка требует изобретательности. Бабушка знала радикальный способ сделать это занятие необременительным – надо просто не запускать дом.

Чистка ковра

Не прошло и часа, как выключили пылесос, а нос щекочут откуда-то взявшиеся пылинки? При сухой уборке мелкая пыль не поглощается техникой, оседая в коврах и на мягкой мебели, полках и столах, шторах и покрывалах, одежде и детских игрушках. Дышать пылью вредно: вместе с ней вы вдыхаете выделения пылевых клещей. Это аллергены, против которых есть лишь одно средство – чистота.

На выпавший, на белый…

Гибнут клещи только на морозе, так что сворачивайте ковер и несите на первый снежок. Выбивание на снегу – то что доктор прописал, осядет все, с чем никогда бы не справился пылесос. А потом и проморозить на перекладине не помешает. Пусть отвисится хотя бы полчаса а на домашнем балконе можете оставить на всю ночь.

Если въелась пыль

Рассыпьте по ковру мелкую поваренную соль и выметите

вeником, смоченным горячей водой. Повторите процедуру несколько раз, меняя соль, после чего пропылесосьте или выбейте ковер.

Как освежить цвет?

С годами ковры тускнеют и выцветают. Восстановить яркость красок можно без магазинной «химии».

• Заверните в марлю спитую чайную заварку и протрите ковер этим тампоном.

• Натрите на мелкой терке 2–3 картофелины, залейте водой комнатной температуры, спустя 2 часа отожмите жидкость и протрите ею ковер.

• Освежат краски уксус или нашатырный спирт, разбавленные водой (1 ст. ложка на 1 л воды). Протрите ковер смоченной в растворе тряпкой.

Шторы-занавески

Если окна можно назвать глазами дома, то занавески – их «макияжем». От того, насколько опрятны шторы, зависит красота окон. Освежать «макияж» (менять, чистить или стирать шторы) нужно каждые полгода. В остальное время «полощите» занавески нескольких часов на ветру – при открытых окнах с них слетит пыль, и дом заодно проветрите.

Советик-секретик

Перед стиркой шторы нужно замочить в воде со стиральным порошком, повторив процедуру 2–3 раза и каждый раз меняя воду (перед замачиванием вытряхнуть от пыли). А после стирки тщательно прополощите занавески, иначе при контакте остатков моющих средств с солнечными лучами ткань выгорит.

Гардины и портьеры

Чтобы избавиться от въевшейся в тяжелый материал пыли, гардины несколько раз замочите в холодной воде с содой или солью (3 ст. ложки соды или соли на 10 л воды) и несколько раз – в теплой воде со стиральным порошком (в такой же пропорции). После этого ручная или бережная машинная стирка и полоскание в теплой, затем – в холодной воде.

Бабушкина мудрость

Портьеры нельзя кипятить, тереть и отжимать. Дайте воде стечь, чтобы не повредить фактуру ткани и не растянуть ее.

Бабушкина хитрость

• Чтобы вернуть потемневшему и пожелтевшему тюлю белизну, замочите его перед стиркой в соленой воде (1 ст. ложка соли на 1 л воды).

• В горячую воду добавьте 1 ст. ложку нашатырного спирта, 2 ст. ложки 3 %-ный перекиси водорода и опустите в нее тщательно расправленный тюль на полчаса, после чего хорошо прополощите.

Флок

Шелковистый блеск портьер из флока сохранит регулярное удаление пыли с помощью пылесоса, губки или мягкой щетки для одежды.

Советик-секретик

Если синтетические гардины долго пролежат

мокрыми, на них могут образоваться складки, которые потом не разгладятся.

Бархат

Бархатные портьеры очистите от пыли щеткой, потом протрите смоченной в бензине ветошью и высушите. Затем почистите шерстяной тряпкой, смоченной в винном спирте.

Гобелен

Гобеленовую ткань протирайте слегка влажной губкой или чистите сухой щеткой либо пылесосом.

Тонкие натуры

Если шторы «верхняя одежда» для окна, то тюлевые занавески – «исподнее», и уход за ним должен быть тщательным.

• Тюль, шелк, органза требуют замачивания перед стиркой в холодной воде (чтобы удалить пыль, придется менять воду несколько раз).

• Затем шторы простирайте вручную при температуре воды до 30 ˚С или в стиральной машине в режиме деликатной стирки без отжима (перед загрузкой в машину положите их в наволочку, они сильно мнутся).

• Занавески стирайте отдельно, вес не должен превышать половины рекомендуемой нормы загрузки.

• Гладьте тюль и органзу только при минимальной температуре. А лучше повесьте их на свое место мокрыми.

Кухонные занавески

• На кухне уместны хлопчатобумажные ткани, которые выдержат частые стирки.

• Чтобы кухонные занавески легче стирались, замочите их на ночь в соленой холодной воде и добавьте соль в порошок при стирке (1 ч. ложка соли на 1 ст. ложку порошка).

• Хлопок при стирке садится, а цветной еще и выцветает. Поэтому температура воды не должна быть выше указанной на этикетке.

• Ситцевые шторы стирайте только в холодной подсоленной воде и полощите в воде с уксусом (1 ст. ложка уксуса на 10 л воды).

Как чистить жалюзи?

Чтобы не повредить жалюзи, пыль, грязь, жир и копоть с них нужно удалять с учетом материала, из которого они сделаны.

• Самый универсальный материал – стеклоткань. Такие жалюзи можно стирать, как шторы, чистить пылесосом, сухой тряпкой и влажной губкой.

Бабушкина хитрость

Если пылесосом почистить жалюзи неудобно, сметите пыль сухой малярной кистью, мягкой зубной щеткой или кусочком овчины.

• Пластиковые жалюзи достаточно протирать губкой, смоченной в мыльном растворе.

• Металлические жалюзи можно чистить и мыть в воде с порошком.

Бабушкина мудрость

Металлические жалюзи нельзя часто чистить щеткой – они станут больше пачкаться.

• Деревянные жалюзи можно мыть лишь изредка, иначе дерево разбухнет.

• Нельзя мыть жалюзи со специальной пропиткой. Вода на них будет скатываться грязными каплями, оставляя следы. Только сухая чистка!

• Чтобы почистить вертикальные тканевые жалюзи, снимите их, смойте пыль, замочите в мыльном растворе, аккуратно помойте щеткой или губкой (не трите и не мните), протрите сухим полотенцем и повесьте на окно.

• Горизонтальные жалюзи помыть сложнее всего. Сначала поднимите ламели вверх к карнизу и, поддерживая рукой жалюзи, сдвиньте флажки кронштейнов вправо и на себя. Потяните жалюзи вперед и вниз, снимая их с кронштейна. Расправьте и закройте снятые жалюзи. Помойте каждую сторону

мыльной водой и сполосните струей из душа (под давлением). Дайте воде стечь и повесьте на место. Раскройте жалюзи и каждую рейку протрите сухой тканью. Через день снова снимите жалюзи, поставьте на концы планок и карнизов заглушки и смажьте механизм поворота реек.

Советик-секретик

Для смазки поворотного механизма используйте автомобильный спрей или масло для швейных машинок.

Мебель

Чтобы мебель прослужила долго, не обязательно тратиться на дорогие средства по уходу. Важно знать общие правила.

Ни соринки, ни пылинки

Окрашенные эмалевой краской или пластиковые покрытия мойте раствором стирального порошка с 1 ст. ложкой моющего средства на 1 л воды.

Пятно от чернил или шариковой ручки на пластиковой поверхности кухонного стола, тумбочки или клеенке можно оттереть головкой спички, слегка смоченной в воде, а затем промыть теплой мыльной водой.

Тальк против жира

Жировые пятна с мебели можно удалить, потерев их тальком.

Тростник и бамбук – уборка без мук

Тростниковую мебель и циновки мойте теплой водой с мылом и нашатырным спиртом.

Уход за деревянной мебелью

• Для очистки деревянной мебели не годятся губки и ткани, пропитанные химическими составами.

• При уходе за деревянной мебелью не допускайте применение порошков, соды и паст, которые специально не предназначены для такого ухода.

• Нельзя использовать моющие средства, имеющие в составе абразивные материалы и агрессивные кислотно-щелочные жидкости.

• Для чистки деревянных поверхностей применяйте специальные растворы, содержащие защитный воск, а после обработки сразу же протирайте их насухо.

• Чтобы убрать с поверхности царапину, смочите губку в слабом растворе йода и протрите поврежденное место. На дубе, орехе и красном дереве царапина станет незаметной.

• Дубовую мебель чистите сукном, смоченным в пиве (только отожмите).

• Мебель, забрызганную меловой краской, протрите тряпкой, смоченной уксусом с несколькими каплями растительного масла.

Уход за полированной мебелью

• Лакированную мебель мокрой тряпкой вытирать нельзя, а сухой – бесполезно: пыль останется. Попробуйте бабушкин способ: пропитайте тряпку теплой смесью 10 %-ного глицерина и воды (1:1). Оставьте на 10 минут подсохнуть. Обработанная таким образом тряпка кажется сухой, но очень хорошо сможет вбирать пыль.

• Полированную мебель протирайте тряпкой, смоченной чаем а затем натирайте бархоткой.

• Загрязненную полированную мебель протирайте керосином или теплой водой с добавкой скипидара (1 ч. ложка на 1 л воды).

• Чтобы освежить полировку, протрите ее салфеткой, смоченной раствором: 2 части скипидара, 2 части льняного масла, 1 часть уксуса.

• Белые пятна на полированных столах от горячих предметов натрите куском парафина или воска, покройте промокательной бумагой и придавите горячим утюгом (если пятно с первого раза не сойдет, повторите). Затем протрите мягким сукном – полировка восстановится.

Уход за мягкой мебелью

Если диван запылился, попробуйте выбить его прямо в квартире. Накройте мебель простыней, смоченной в растворе уксуса (1 ст. ложка уксуса на 1 л воды), и выбивайте. Пыль не разлетится по квартире и осядет на ткани. По мере загрязнения простыни прополаскивайте ее в чистой воде и снова смачивайте уксусным раствором.

Приемы для кожи

Кожаные диваны и банкетки считаются признаком достатка. Однако кожа не только дорога, но и капризна.

• Кожаную мебель удобно чистить пылесосом с функцией влажной уборки (чтобы добраться в мелкие складки, используйте всасывающий шланг без насадки), а после каждой чистки насухо вытирайте кожу не оставляющей следов салфеткой из микрофибры.

• Разведите жидкость для чистки кожи с водой (колпачок жидкости на ведро горячей воды), окуните и выжмите салфетку из микрофибры и протрите кожаную поверхность дивана.

Бабушкина хитрость

Если вы не пользуетесь кожаным креслом или диваном (уехали в отпуск), накройте мебель накидкой из ткани – это защитит ее от пыли и следов от насекомых.

• Для выведения с кожи пятен от чернил (шариковых ручек) используйте жидкость для снятия лака (без ацетона!).

• Пятна на коже можно удалить смесью крахмала и бензина (1:1) – вотрите кашицу в обивку и счистите щеткой, когда она высохнет.

• Старые загрязнения можно удалить с помощью лака для волос, белой зубной пасты или туалетной воды. Нанесите их на пятно на несколько секунд и протрите салфеткой, смоченной в теплой воде.

• Диванные подушки можно протереть раствором глицерина (ланолинового мыла), а потом удалить моющее средство и мыльный раствор влажной тряпкой.

• Для придания свежести изделию нужно капнуть на влажную салфетку, которой протираете кожу, оливковое масло. Оставьте на 30 минут (масло должно впитаться в кожу) и вытрите мебель насухо.

• Для придания блеска протрите кожу тряпкой, смоченной во взбитых яичных белках, а потом разотрите сухой фланелью.

Советик-секретик

Чтобы кожа не ссохлась, не протирайте ее мокрой тряпкой – лучше специальным кремом.

Плюш, бархат и велюр

Обивку из бархатных тканей освежайте раствором воды и нашатырного спирта (2:1), за исключением обивки зеленого цвета (она может перекраситься).

В качестве ежедневного ухода обивку протирайте отжатой влажной тряпкой в направлении по ворсу. В воду можно добавлять антистатик.

Бабушкина мудрость

Никогда не чистите бархатную, плюшевую и велюровую обивку пылесосом и жесткой щеткой – испортите ворс.

Няни для ткани

• Тканевую обивку чистите от пыли щеткой, смоченной в слегка подсоленной воде, а потом протирайте губкой, смоченной в мыльном или порошковом растворе. В конце протрите мебель сухой тряпкой.

• Чтобы убрать с обивки воск со свечи, прогладьте пятно утюгом через несколько слоев газеты или туалетной бумаги.

• Жевательную резинку можно соскрести, если охладить ее льдом.

Пыль, грязь, следы от мух и пальцев – если не ухаживать за оконным стеклом и зеркалом, в них очень скоро не захочется смотреть. И лучше обойтись при чистке без «химии».

Свет мой, зеркальце…

• Загаженное мухами зеркало протрите разрезанной луковицей, влажной тряпкой и насухо хлопчатобумажной ветошью.

• Пятна на зеркальной поверхности можно удалить с помощью раствора столового уксуса: 1 ст. ложка уксуса на 1 стакан воды.

• Вернуть зеркалу блеск можно, протерев его тряпкой, смоченной в крепком чае.

• Смешайте в 2 стаканах горячей воды 50 г уксуса и 50 г мела, дайте отстояться и слейте жидкость без осадка в другую емкость.

• Зеркало протирайте так, чтобы состав не попадал на обратную сторону зеркальной поверхности и на раму.

• Потом тщательно протрите мягкой тканью.

• Чтобы зеркало в ванной комнате не запотевало, протрите его раствором желатина (1 ч. ложка на 50 мл воды). Такого же эффекта можно достичь, если протереть зеркало пеной для бритья.

Бабушкина мудрость

Если в помещении сыро, надо покрыть обратную сторону зеркала составом из одной части растопленного воска и двух частей скипидара – тогда амальгама не испортится.

Плохие союзники

Слишком сухой воздух не продлит срок службы зеркала, поэтому в течение отопительного сезона периодически протирайте его влажной тряпочкой.

Прямые солнечные лучи приводят к потускнению зеркала, на нем могут появиться пятна, а иногда и микротрещины.

Зеркала с алюминиевым напылением чувствительны к влаге, их лучше не использовать в ванных комнатах и помещениях с повышенной влажностью.

Как слеза

Проверенное годами средство для чистки стекла – зубной порошок. Растворите 3 ст. ложки порошка (или мела) в 200 мл

воды, смочите тряпку и протрите стекло. Когда высохнет, удалите мел сухой мягкой тканью или бумагой.

Если стекла потускнели, протрите их концентратом уксуса, промойте водой и насухо вытрите ветошью.

Для красивой панорамы

• Окна можно мыть разведенным в воде крахмалом (1 ст. ложка крахмала на 1 л холодной воды).

• Добавьте в воду для мытья немного нашатырного спирта или 5–6 ложек крепкого раствора марганцовки.

• Если при мытье окон добавите в воду несколько капель глицерина, то избежите оседания на стеклах пыли, а после дождя не будут появляться грязные разводы.

• Замерзшее окно протрите крепким соляным раствором (2 ст. ложки на 1 стакан холодной воды), а потом вытрите сухой тканью.

• Чтобы в холодную погоду оконные стекла не запотевали, протрите их тряпкой, смоченной в растворе из 1 части очищенного глицерина и 20 частей спирта.

Что за «зверь» остекленная дверь?

• Матовые стекла в комнатных дверях нужно регулярно мыть теплой водой с уксусом.

• Если на стекле появились помутнения или разводы, помойте его водкой и вытрите насухо скомканной газетой. Вместо водки можно использовать уксус.

• 2 ст. ложки мела залейте 1 л теплой воды и промывайте рамы и стекла (в конце вытрите чистой хлопчатобумажной ветошью).

Чтобы вазы и люстры не добавили грусти

• Хрусталь мойте прохладной водой, иначе он помутнеет (в воду можно добавить нашатырный спирт).

• Стеклянные и хрустальные люстры и вазы мойте в растворе стирального порошка, споласкивайте чистой водой с добавлением синьки и насухо вытирайте полотенцем. • Не используйте для мытья изделий из хрусталя абразивные средства, мыльные растворы, которые в последствии покрывают хрусталь жирной пленкой. Прекрасно подойдут обычные средства для мытья посуды.

Бабушкина хитрость

Зеленоватый налет со дна и стенок вазы можно удалить с помощью смеси уксуса с солью (1:1) или опустите в вазу с водой медную монету – налет постепенно исчезнет.

Как правильно мыть окна?

• Мойте окно в пасмурный день, чтобы солнце не слепило глаза.

• Воспользуйтесь резиновой щеткой-дворником на длинной ручке – безопасность превыше всего. Проведя щеткой по стеклу, протирайте резинку сухой тряпкой, чтобы собрать избыток влаги.

• Сначала мойте внешнюю часть окон, затем – внутреннюю.

• При мытье пластиковых окон нельзя применять абразивные средства и жидкости, в состав которых входят кислоты и сильные растворители (ацетон и бензин – под запретом). Приобретайте специальные средства.

Советик-секретик

Старайтесь мыть окна почаще: стекла, не мытые больше месяца, пропускают на 10 % меньше света, а через четыре месяца на 40 %.

Уход за полом

Не верьте рекламе, что без средств с хлором бактерий не уничтожить. Чтобы не дышать ядовитыми парами, пользуйтесь народной альтернативой магазинной бытовой химии.

Чистота без химии

На листьях рябины охотники в лесу настаивают болотную воду, после чего ее даже пить можно. Почему же не мыть такой дезинфицирующей водой полы? Можно также добавить в воду для мытья пола уксус (на ведро воды 1 ст. ложка уксуса), настой цветков сирени или черемухи. Залейте горсть листьев рябины или цветков сирени 1 л кипятка, дайте настояться, процедите в ведро с водой и мойте пол.

Как мыть линолеум?

• Нанесите на пол жидкое мыло или моющее средство на мыльной основе. Мыльная пленка защитит линолеум от грязи и истирания.

• Полы с линолеумом нельзя мыть горячей водой (сотрется рисунок и побледнеет цвет).

• Нельзя пользоваться содой и нашатырным спиртом: они вызывают ломкость линолеума.

Бабушкина хитрость

Если керосином раз в год обрабатывать весь пол, он заблестит, как новенький.

• Убрать следы и полосы на линолеуме можно бензином.

• Для удаления ржавых пятен используйте керосин.

• Чтобы убрать с линолеума чернильное пятно, потрите его пемзой или наждачной бумагой, а затем протрите царапины растительным маслом или олифой и отполируйте шерстью.

Как мыть керамическую плитку?

• Понадобятся губки, мягкие щетки или резиновые скребки. Деревянная швабра может поцарапать напольную плитку, и это уже никак не исправите.

• Для мытья плитки нельзя использовать мыло: оно оставит трудновыводимые пятна из-за содержащихся в нем жиров.

• Не стоит пользоваться и содой. Она может исцарапать плитку.

• Мойте плитку водой с уксусом (1–2 ст. ложки уксуса на ведро воды) – кислота ототрет пятна и грязь (на участки больших загрязнений можно налить неразбавленный 9 %-ный уксус, но следить за тем, чтобы он не выел цвет). Исключение – глазурирован-ная плитка, для которой подходят только специальные чистящие средства (иначе сотрется рисунок, и образуются трещины-паутинки).

Как мыть паркет?

• Мыть паркет не надо вообще. Максимум – протирать влажной тряпкой. Основной инструмент для чистки паркетного пола – пылесос.

• Использовать мастику можно не чаще 1 раза в месяц. Домашнюю мастику готовьте так: смешайте в пропорции 1:1 скипидар и натертый на терке воск, настаивайте неделю. Перед использованием смесь разведите горячей водой (на 1 кв. м пола – 400 мл воды и 25 г мастики). Наносите мастику на паркет тонким слоем и только на сухие полы. Как только мастика высохнет, пол нужно натереть тряпкой (полотером), а потом фетром.

Натирание паркета нужно выполнять по направлению волокон дерева.

• Если на паркет пролилась вода, ее надо как можно быстрее собрать тряпкой и по-циклевать пол (снять паркетный лак и оставить высыхать на 2–3 месяца). Оставлять лак нельзя, иначе пол набухнет.

• Въевшиеся пятна присыпьте тальком, промокните бумагой и прогладьте не слишком горячим утюгом. Обычно после третьего прохода утюгом пятно исчезает.

Сантехника

Чтобы санузел сиял и благоухал, запомните бабушкины советы.

Универсальное моющее средство

Для всей домашней сантехники и плитки подойдет мыльная смесь: натрите на крупной терке хозяйственное мыло (можно детское), на 100 г мыла 100 мл теплой или горячей воды. Взбейте венчиком до крепкой пены и всыпьте 75 г соды. Получится паста, которую можно облагородить любым эфирным маслом. Это средство хорошо тем, что оно экологически чистое – содержит всего три компонента, которые не могут вызвать аллергию. При этом паста отлично убирает жир и известковый налет, а помытый ею кафель блестит, как зеркало.

Унитаз порадует вас

• Очиститель унитаза из натуральных ингредиентов избавит даже от самых стойких пятен, в том числе от ржавчины. Смешайте в банке с плотно закрывающейся крышкой 1 чашку буры, 1 стакан уксуса, 10 капель соснового и 5 капель лимонного эфирных масел. Закройте банку и взболтайте содержимое. Вылейте смесь в унитаз и протрите поверхность щеткой. Оставьте очиститель на ночь, а утром просто спустите воду. Очиститель удалит все известковые отложения и пятна ржавчины без вашего участия.

• Стакан уксуса подогрейте до 40 °С и налейте в чашу унитаза. Можно добавить 1 ч. ложку соды. Оставьте эту смесь на ночь и смойте утром. Если с первого раза унитаз не очистится, повторите процедуру 2–3 раза.

• 3–4 пакетика лимонной кислоты всыпьте в чашу унитаза и закройте крышку. Через 4 часа смойте водой с использованием ершика. Повторяйте процедуру до полного растворения известкового налета.

Советик-секретик

Чтобы легче справиться с налетом, замачивайте и чистите унитаз регулярно: не реже 1 раза в неделю.

Ванна и уксус – не оставляйте одних

Уксус нужно с осторожностью использовать на ваннах и раковинах со старой эмалью, поскольку кислота может повредить поверхность.

Используйте уксус только при очень сложных загрязнениях и точечно, но лучше купить средство против известкового налета, предназначенное для конкретного типа сантехники.

В раковине погоду делают соль и сода

• Натрите жирную поверхность крупной солью или содой.

• Для профилактики засоров раз в 3 дня надо выливать в раковину чайник очень горячей воды.

• Если засор произошел, всыпьте и влейте в раковину 1 стакан соды, 1/2 стакана соли и 1 стакан уксуса. Подождите 30 минут и влейте в раковину 3 л кипятка.

Краны просят газировки

• Жир, ржавчину и известковый налет удалит газировка.

• Смочите в средстве для удаления накипи вату или старую ткань и оберните вокруг крана – так вы доберетесь до труднодоступных мест.

• Для очистки носика крана можно погрузить его в чашку с чистящим раствором.

Бабушкина хитрость

Оберните чашку и кран полотенцем – это придаст устойчивость конструкции, чтобы не держать ее руками.

Как прочистить забитую головку душа

Если у вас жесткая вода, то минеральные отложения постепенно забьют отверстия в разбрызгивающей головке душа.

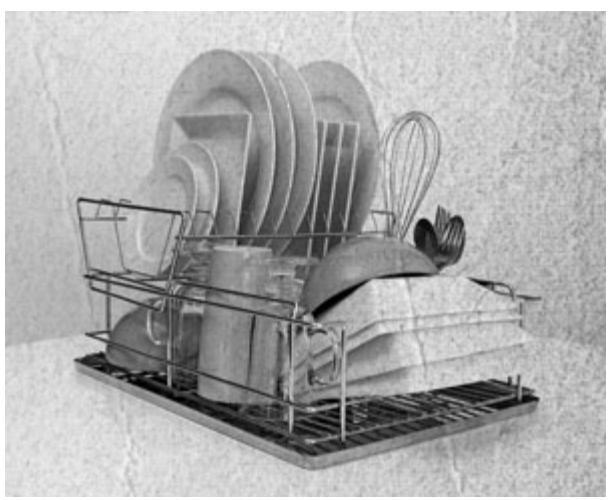
Советик-секретик

Чтобы пакет не свалился, закрепите его круглой резинкой.

Налейте на ночь в пластиковый пакет белый уксус и наденьте пакет на головку душа. Утром отложений не будет.

Столовые приборы

Чем дороже столовые приборы, тем менее они практичны, так как требуют бережного ухода. Чтобы сохранить качество изделий, нужно знать многие «нельзя».



Столовое серебро

Этот благородный металл очень капризен. Столовое серебро нужно: беречь от влаги (высушивать или обтирать после каждого мытья);

• не мыть в посудомоечной машине (может отслоиться

декоративное покрытие);

• не чистить песком, пемзой, наждаком, губками, щетками, растворителями и моющими средствами, не предназначенными для ухода за изделиями из серебра;

• не кипятить, иначе разрушится эмаль;

• не подвергать ударам и резким перепадам температур;

• не хранить в полиэтиленовых пакетах – только в коробке или в специальном контейнере.

Для чистки столового серебра используют следующие рецепты.

В кастрюлю кипятка положите 2 ч. ложки соды, лист смятой фольги, а на фольгу – столовые приборы. Подержите их в растворе несколько минут, потом переверните.

Это придаст столовому серебру блеск.

Темный налет можно убрать, помыв серебро в теплой воде с добавлением пищевой соды (50 г на 1 л). После этого изделие нужно протереть насухо мягкой байковой тканью.

Посуду из серебра мойте теплой водой с мылом.

Мельхиоровые приборы

• Налейте в небольшую кастрюлю воду, добавьте 2 ст. ложки соды, поставьте на огонь, доведите до кипения. Опустите ложки в кипящую воду на 5–7 минут. Затем достаньте их и вымойте обычным моющим средством с губкой.

• В алюминиевую кастрюлю налейте 1 л воды, добавьте 1 ст. ложку поваренной соли и скорлупу двух куриных яиц. Доведите воду до кипения и опустите в нее ложки на 1–2 минуты. Чтобы приборы заблестели, вымойте их губкой и протрите шерстяной или суконной тканью.

Посуда

Мытье посуды старо как мир, но и на этот случай бабушка оставила секреты, которые не покажутся лишними.

Чистота без вреда

Половинку бруска хозяйственного мыла натрите на мелкой терке, добавьте такое же количество воды и, помешивая, растопите на водяной бане. Не снимая кастрюлек с огня, влейте стакан воды, сок половины лимона, 2 ст. ложки спирта или водки, 3 ст. ложки глицерина (чтобы мыло не сушило руки) и размешайте смесь до вязкости теста. Добавьте столько воды, сколько нужно для того, чтобы было удобно пользоваться пастой. Остудите ее и перелейте для удобства в бутылочку с дозатором от использованного средства. Эта бабушкина паста для мытья посуды отмоет все и не навредит здоровью.

Паста для чистки сильнозагрязненной посуды

Натрите на терке 1/4 бруска хозяйственного мыла, залейте 1/2 стакана горячей воды и поставьте на водяную баню (или в микроволновку). В расплавленное мыло долейте 1/2 стакана горячей воды (до консистенции сметаны). После того как мыло растворится, его надо немного остудить, добавить по 1,5 ст. ложки соды и горчицы, перемешать. Добавьте 2 ст. ложки (4 ампулы) нашатырного спирта (наденьте перчатки и откройте окно). Быстро взбейте смесь миксером, пену удалите. Разлейте массу по банкам с широким горлом и закройте крышками (все делайте быстро, чтобы спирт не испарился). Через 8 часов гель загустеет, и им можно будет мыть жирную посуду.

Главные «нельзя»

• Не мойте посуду с белковыми загрязнениями (из-под яиц, молочных продуктов, теста) в горячей воде: белок свернется и приклеится к посуде. Такую посуду начинайте мыть в холодной воде, а если останется жир, домоете в горячей.

• Никогда не мойте посуду стиральным порошком: он содержит вредные для желудка вещества, которые не смываются даже после десяти полосканий.

• Посуда тускнеет от мытья средствами с абразивами: на ней появляется сеть микроцарапин, разрушающих глянец фарфора, фаянса и эмали (бледнеет рисунок, сходит позолота).

• Посуду вредно вытирать полотенцем: на поверхности остаются мельчайшие волокна ткани, которые попадают в желудок и даже легкие.

Чугун

Старые бабушкины сковородки из чугуна – никакой не архаизм. Не спешите их выбрасывать, чем старше чугун, тем лучше. А новую чугунную сковородку прокалите перед первой готовкой на огне (лучше на даче, на костре), смажьте подсолнечным маслом, протрите ветошью и храните без боязни, что пристанет ржавчина.

В чугуне редко пригорают продукты. Если такое все же произошло, налейте в сковороду или казан воды и насыпьте соли. Пусть постоит 12 часов. Прокипятите, помойте, высушите и смажьте подсолнечным маслом.

Нержавейка

• Посуда из нержавейки не любит, чтобы в ней долго находился крепкий рассол.

• Радужные пятна на посуде из нержавейки удаляйте раствором столового укуса или лимонной кислоты (1 ч. ложка на 1 л воды).

• Чтобы пятен не было, такую посуду нельзя накалять. Не оставляйте пустую посуду на огне.

Советик-секретик

Для профилактики появления накипи соль нужно добавлять только после того, как вода в кастрюле закипела.

• Не храните пищу или жидкость в посуде из нержавеющей стали.

• Не мойте посуду, пока она еще горячая (дайте ей остыть).

• Если пища пригорела, налейте в кастрюлю горячую воду с моющим средством и дайте постоять – она легко смоется губкой.

• Осадок белого цвета появляется от жесткой воды – прокипятите в посуде раствор воды и уксуса (1 ст. ложка

уксуса на 1 л воды).

Эмалированная посуда

Эмалированная посуда – самая гигиеничная и устойчивая к агрессивным веществам. Сделана она из железа или чугуна и покрыта 2–3 слоями стекловидной эмали, защищающей металл от коррозии. Она легко моется, в ней можно не только варить, но и сохранять пищу длительное время.

Бабушкина мудрость

Готовить в кастрюлях с тонкими стенками вторые блюда не стоит: они часто пригорают и портят эмаль. Для каш и тушения больше подойдут кастрюли с толстыми стенками: чугунки, гусятницы и сковородки из чугуна с эмалевым покрытием.

• Срок службы эмалированной посуды увеличится, если перед первым употреблением налить в нее до краев воду, довести до кипения, снять с огня и, не выливая воду, дать остыть. Это закалит эмалевое покрытие.

• Отмыть эмалированную посуду можно так: насыпьте на мягкую влажную тряпочку мелкую соль, протрите посуду и ополосните теплой водой.

• Посуда, в которой варился рис, было тесто, сырые яйца, молоко или варенье, отмоется легче, если постоит с холодной водой.

• Удалить рисовые потеки с эмалированной посуды можно тампоном, смоченным в уксусе.

• Посуду из-под рыбы и кислой капусты ополосните горячей водой с уксусом.

• В кастрюлю с пригоревшими остатками еды насыпьте на 2–3 часа пригоршню соли, залейте водой и прокипятите. Дно легко очистится.

• Отмыть эмаль легко, если подержать в посуде раствор соли, уксуса и воды.

• Если в эмалированной кастрюле пригорело молоко, налейте в нее воду, положите 2 ст. ложки питьевой соды и прокипятите 3 минуты. Подгоревшие остатки легко отстанут от дна и стенок.

• На эмалированной посуде не будет налета, если каждый день ее мыть теплой водой.

• Накипь уберется, если прокипятить в эмалированной посуде воду с уксусом (5 ст. ложек уксуса на 1 л воды).

• Ржавчину с эмалированной посуды можно удалить тампоном, смоченным в кофейной гуще или уксусе, а также перекисью водорода с добавлением 10 %-ного нашатырного спирта.

Советик-секретик

Эмаль портится от кислот и щелочей, поэтому в такой посуде нельзя держать уксус.

Глиняная посуда

Противни, лотки, горшки, формы для запекания, кастрюли и сковороды изготавливаются из экологически чистой красной глины и имеют пористую структуру.

Советик-секретик

При приготовлении блюд в керамической посуде можно даже не добавлять жиры и масла. Меньше хлопот при мытье.

Мыть их нужно горячей водой с хозяйственным мылом (и просушить) либо потереть песком или древесной золой.

Глазированную глиняную посуду нужно прокипятить 30 минут со стаканом уксуса и 2 ст. ложками соли.

Хранить посуду из глины нужно открытой (иначе появится неприятный запах).

Стеклянная посуда

Стеклянную посуду нельзя мыть мочалкой из проволоки и тереть шкуркой (останутся царапины) – надо использовать специальные средства.

• Стеклянная посуда станет прозрачнее, если в теплую воду добавить 2 ч. ложки уксуса или 1 ч. ложку крупной соли.

• Стеклянные стаканы станут прозрачными, если их вымыть в теплой соленой воде и сполоснуть в холодной.

Бабушкина хитрость

При мытье посуды стаканы часто ставят один в другой. Чтобы разъединить их, не разбив, опустите нижний стакан в теплую воду, а в верхний налейте холодную (или положите лед).

• Стеклянные вазы, кувшины и графины очистятся от осадка, если в них налить раствор из соли, уксуса и воды (на 1 л воды по 1 ст. ложке соли и уксуса).

• Для удаления винного осадка в графине налейте в него теплую мыльную воду и оставьте на ночь.

• Утром слейте воду, насыпьте в графин влажную питьевую соду и встряхните.

• Очищенный графин ополосните чистой теплой водой с уксусом.

Медная посуда

Чтобы медь снова засияла, ее нужно почистить бабушкиным способом: смесью муки и столового уксуса (нанесите тесто на поверхность, дайте ему высохнуть и счистите тряпкой).

Старинный способ чистки меди, бронзы и латуни: намочите суконную или фланелевую тряпку в растворе 1 ст. ложки соли в 1 стакане молочной сыворотки и почистите изделие.

Во избежание пятен на блестящей поверхности высушите медную посуду после мытья полотенцем.

Бабушкина мудрость

Никогда не мойте медную посуду в посудомоечной машине. А также не используйте при мытье металлические щетки и абразивные средства.

Чтобы хрусталь блестел

Бокалы из стекла или хрусталя ни в коем случае не мойте горячей водой! Только холодной, с добавлением уксуса (1 ст. ложка уксуса на 1 л воды).

В таком же соотношении сделайте раствор из нашатырного спирта с водой, который начистит бокалы и фужеры до блеска.

Не худший вариант – обычная соленая вода (2 ст. ложки соли на 1 л воды). Помните: от чистки содой хрусталь тускнеет!

Советик-секретик

Если моете стаканы, фужеры, рюмки и бокалы, в тазик с раствором постелите мягкую тряпку, тогда хрупкая посуда останется целой.

Как избавиться от пригара?

• Влейте в кастрюлю или сковороду 1 стакан холодной воды и поставьте на средний огонь на 15 минут. Металлической лопаткой поднимите пригоревшую еду со дна.

• Поставьте пригоревшую кастрюлю в горячую духовку на 15 минут, очистите от расплавившегося пригара и снова поставьте в духовку на 2 часа. Повторите тепловую очистку 2–3 раза.

• Поставьте кастрюлю в холодильник и оставьте там на 2–3 часа. Замороженные частицы легче удалить. Используйте для этого нейлоновый скребок.

• Наполните кастрюлю водой, добавьте 1 ст. ложку соли, размешайте и оставьте замачиваться на ночь.

Натуральные бабушкины средства

Горчица – лучшее натуральное средство для мытья жирных тарелок и кастрюль. Можно макать в горчицу губку и мыть столовые приборы и посуду. А можно набрать в раковину или таз горячую воду, положить туда 2 ст. ложки горчицы, размешать и помыть посуду.

Сода смывает жир и дезодорирует, но может поцарапать тефлон. Ее можно добавлять к мыльному раствору (из обмылка или натертого бруска хозяйственного мыла) – она усилит чистящие свойства против жира. Абразивные свойства хозяйственной соды выше, чем пищевой. Чтобы отмыть закопченные сковородки, надо в ведро насыпать стакан хозяйственной соды, положить туда посуду и оставить на ночь.

Отдельно стоит сказать об **уксусе**. В одиночку уксус с жиром не справится зато поможет продезинфицировать посуду, уничтожит плесень и вирусы. Уксус можно добавлять в чистящие пасты. Он хорошо справляется с загрязнениями стеклянной посуды.

Бабушкина мудрость

Хозяйственная сода – более едкая щелочь, чем сода пищевая, так что лучше воспользоваться перчатками.

Хозяйственное мыло может заменить целую батарею средств бытовой химии. Его преимущество – в натуральности. Оно отлично удаляет жир и другие загрязнения, не портит

окружающую среду, в него не добавляют красителей, консервантов и отдушек, оно полностью смывается с тарелок и не оставляет запаха.

Зола впитывает жир и обладает легким абразивным эффектом. Насыпьте золу на отмываемую поверхность, добавьте немного воды и мойте этой пастой посуду. Потемневшую эмалированную кастрюлю (или чайник) наполните на 1/3 золой, прокипятите в течение 1 часа и сполосните.

Уход за бытовыми приборами

В первую очередь хочу рассказать о том, как моя бабушка рекомендовала мыть бытовые приборы.

Плита

Нужно сбрызнуть поверхность водой с лимоном или уксусом, а потом потереть содой – весь жир удалится. Если пятна сложные, оставьте на них на несколько минут смесь лимона с содой.

Натуральное обезжиривающее средство (удаляет самые стойкие жирные пятна): смешайте воду и уксус (4:1), намажьте пятно, оставьте на 10 минут и смойте водой.

Духовка

Протирайте духовку салфеткой, смоченной в воде с уксусом.

После запекания мяса или рыбы посыпьте еще не остывшую духовку крупной солью – она впитает жир и грязь. Если соль не помогает, воспользуйтесь содой и металлической мочалкой.

Особо стойкие пятна можно залейте нашатырным спиртом и оставьте на ночь. Утром они легко отмоются.

Вытяжка

Обесточьте и разберите вытяжку – отщелкните фиксаторы и снимите крышку. Выньте жирный фильтр и замените его новым (или вымочите старый в воде с содой и уксусом и обсушите).

Демонтируйте трубу, если она есть в вытяжке (потяните на себя) и «искупайте» ее в ванной с газировкой (в состав которой входит ортофосфорная кислота) либо с уксусом и содой. Пусть полежит там 2 часа, чтобы отошел жир.

Уксусно-содовым раствором почистите крышку вытяжки, которая имеет форму решетки.

Промойте с щеткой под проточной водой и вытрите сухой тряпкой.

Советик-секретик

От запаха жира в вытяжке: натрите поверхность зубной пастой и смойте.

Чайник и кофеварка

С накипью в чайнике или кофеварке справится водный раствор уксуса или лимонного сока (в равных частях).

Смешайте уксус с водой и заполните резервуар в приборе доверху.

Включите прибор и дайте смеси закипеть. Оставьте смесь в приборе на ночь. Утром вылейте смесь и ополосните прибор. Чтобы избавиться от остатков раствора, дважды пропустите через кофеварку или чайник чистую воду.

Стиральная и посудомоечная машины

Чтобы очистить стиральную или посудомоечную машину от накипи, в отделение для моющего средства всыпьте 100 г лимонной кислоты. Запустите холостой цикл работы.

Термос

Положите 2 ст. ложки риса, налейте в термос теплую воду, закройте и встряхните.

Вылейте содержимое, а термос промойте горячей водой.

Холодильник

• Если в холодильнике появился запах, положите на полку порезанный на кусочки черный хлеб – он впитает и нейтрализует запах.

• Положите в холодильник несколько таблеток активированного угля – плохой запах исчезнет.

Бабушкина мудрость

При размораживании холодильника не используйте освежители воздуха – они очень токсичны. Поставьте в холодильник чашку с пищевой содой.

• Для удаления запаха положите в холодильник разрезанный надвое лимон.

• Смочите каплей эфирного масла лаванды и каплей масла лимона пористый камень из обожженной глины или марлю и положите «освежитель воздуха» в дверцу холодильника. Периодически эфирные масла обновляйте. Только в этом случае вы добьетесь желаемого эффекта.

• Положите на полку в холодильнике веточку розмарина или можжевельника.

Микроволновка

В миску с водой капните 2–3 капли эфирного масла лимона или мяты. Поставьте в ми-кроволновку на 3 минуты. Вам останется лишь протереть внутренние стенки тряпочкой.

Бабушкина хитрость

СВЧ печь можно использовать не только для приготовления пищи. Обрабатывайте с ее помощью губки, тряпки и другие инструменты уборки – смочите водой и положите их в ми-кроволновку на 2 минуты.

Пылесос

С наполненным мешком пылесос работать не может, а если заставлять его это делать, может даже сломаться.

• Пылесосы для сухой уборки выпускаются как с мешком для мусора, так и без него. Если мешок – многоразовый, выньте его из прибора и выбейте на улице в мусорный контейнер.

• Пылесос без мешка накапливает пыль в в контейнере-пылесборнике, и после уборки контейнер достаточно вытряхнуть или промыть.

• Фильтры защищают двигатель от попадания пыли, и их тоже нужно держать в чистоте. Периодически вынимайте и мойте.

• Часто забивается и шланг. Возьмите швабру или длинную проволоку и осторожно прочистите его по всей длине.

Утюг

Чтобы не испортить вещи, нужно следить за чистотой подошвы утюга. Чем ее чистить, если она пригорела или загрязнилась?

• Равномерным слоем насыпьте соль на лист бумаги (можно смешать ее с парафиновой стружкой), накройте салфеткой

и прогладьте горячим утюгом. Правда, этот метод подходит только для утюгов старого образца с металлической поверхностью и без отверстий.

• Для очистки подошвы утюга достаточно протереть поверхность тряпочкой, смоченной в растворе уксуса или лимонной кислоты. Но нельзя использовать уксус для очистки паровых утюгов внутри – кислота разъедает резиновые детали.

• Нагретую поверхность утюга натрите мылом, а когда утюг остынет, грязь вместе со слоем мыла удалите влажной тряпкой. Важно лишь не попасть мылу в отверстия подошвы.

• Чтобы почистить паровой утюг внутри, используйте очищенную мягкую воду (можно и дистиллированную, если это не запрещено по инструкции).

• Если в утюге есть функция самоочистки, полностью наполните резервуар водой, включите утюг на максимальную температуру и после второго автоматического отключения нажмите на кнопку очистки. Делать это лучше над ванной, так как из отверстий будет выходить много пара с накипью. Когда прекратится парообразование, продолжайте удерживать кнопку самоочистки, встряхивая утюг, чтобы удалить из резервуара остатки воды и накипи.

• Если функция самоочистки не предусмотрена, то в резервуар с водой залейте раствор лимонной кислоты и с помощью функции отпаривания прогладьте ненужную хлопчатобумажную ткань. После того как накипь выйдет,

несколько раз залейте в резервуар чистую воду и прогладьте ненужную ткань с использованием функции отпаривания.

Советик-секретик

Очищать таким способом утюг можно только в хорошо проветриваемых помещениях, поскольку выделяемые пары вредны.

Удаляем неприятные запахи

В каждом доме – свой запах. К сожалению, не всегда приятный. Где-то пахнет кошкой, где-то сигаретным дымом, где-то сгоревшей едой, а где-то проросшей картошкой.

Бабушкины советы, как избавиться от неприятных запахов в доме.

От запаха табака

• Быстро избавиться от сигаретного дыма можно, открыв окна и положив в разных местах квартиры пару мокрых полотенец.

• В прокуренной комнате зажгите обычные или ароматические свечи. Можно также сжечь сухую апельсиновую или лимонную кожуру.

От неприятного запаха на кухне

• Пожарьте кофейные зерна: приятный аромат кофе быстро вытеснит все неприятные запахи.

• На нагретую конфорку положите кожуру лимона или апельсина.

• Налейте на сковороду 1 ст. ложку столового уксуса. Поставьте на плиту и держите на маленьком огне, пока уксус не испарится.

• Прокипятите в открытой посуде 1 л воды с уксусом и проветрите помещение.

От пролитого молока

Положите на плиту сбрызнутую уксусом влажную бумагу.

От запаха в буфете

Запахи еды впитывают кухонные шкафы и хлебницы. Избавиться от неприятного запаха несвежего хлеба можно, протерев стенки хлебницы или шкафа губкой, смоченной в уксусе или в лимонной кислоте.

• В кухонные шкафы поставьте емкости с древесным углем.

• Положите на полку молотый кофе на бумаге.

От плесени

Деревянную посуду и хлебницу обмойте горячей водой с уксусом, а затем – водой с мылом.

В фарфоровом чайнике

Вымойте чайник и вытрите насухо, а потом положите на дно кусочек сахара.

От неприятного запаха в раковине

Не реже раза в неделю промывайте раковину кипящим раствором кальцинированной соды: на 1 л кипятка 2 ст. ложки соды.

От стойких ароматов

• Самые стойкие в доме запахи – жареной и вареной рыбы, лука, чеснока, квашеной капусты и табака. От них нужно избавляться проветриванием и влажной уборкой с добавлением в воду эфирных масел лимона или лаванды.

• От неприятного запаха на руках от рыбы, чеснока и лука легко избавиться, если потереть их солью, а потом вымыть с мылом.

От рыбы

• Вымойте посуду горячей и очень соленой водой.

Советик-секретик

Чтобы не пропахла доска, на которой разделываете рыбу, предварительно сбрызните ее уксусом или протрите лимоном.

• Вымойте посуду и руки с мылом и протрите тряпкой смоченной в растительном масле.

От чеснока

Если резали чеснок, протрите руки кофейной гущей.

От запаха в чемодане

Протрите внутренние поверхности уксусом, а затем просушите на солнце.

Если в обуви – амбре…

Протрите внутренние поверхности слабым раствором марганцовокислого калия.

От нафталина

Разложите в шкафу мешочки из марли с сухой горчицей.

От масляной краски

Поставьте в углы комнат тарелки с натертым чесноком либо банки с солью или с очень соленой холодной водой.

Дезодорация мусорной корзины

Вымойте и просушите корзину для мусора, капните на аромакамень, бинт или вату по капле эфирных масел лаванды и чайного дерева и положите на дно под мусорный пакет.

Освежитель «Цветочный»

В герметично закрывающуюся банку положите слой лепестков лилии, розы и других пахнущих цветов и посыпьте мелкой солью.

Повторите слои несколько раз.

Добавьте 3–4 ч. ложки спирта или водки.

Каждый раз, когда нужно освежить воздух в комнате, открывайте банку на несколько минут.

Очистка от запахов поверхностей

В 1 л спиртового уксуса добавьте по 2 капли эфирного масла чайного дерева, лаванды, лимона. Встряхните и протирайте столы и пепельницы.

Ароматизация туалетов

Капните в морские ракушки или на гальку 2 капли эфирного масла сосны, апельсина, лаванды или иланг-иланг, положите на полку и обновляйте запах каждую неделю.

Ароматизация белья

• Высушите в духовке корочки лимона и апельсина, смешайте их с кофейными зернами или высушенными цветами. Добавьте палочку корицы или стручок ванили и рассыпьте смесь по льняным или марлевым мешочкам, которые положите в комоды и корзины с бельем.

• На полку с постиранным бельем положите варежку с 5 каплями эфирных масел эвкалипта, лаванды, мяты или розы. Либо добавьте масло в воду для утюга.

Запах свежести

• Смочите несколькими каплями лаванды кусочек ваты, втяните его пылесосом и начинайте уборку – пылесос везде будет оставлять вложенный в него «средиземноморский» аромат. Но это может быть не только запах лаванды: апельсиновое масло наполнит дом свежим запахом цитрусов, а хвойное масло вызовет ассоциацию с фитонцидами соснового бора.

• Налейте 3 капли эфирного масла мяты, апельсина, кедра или сандала в пульверизатор с водой. Встряхните и опрыскайте комнату.

Бабушкина хитрость

По 2 пакетика черного чая повесьте на окно, в дверном проеме и под люстрой. Откройте окно на 15 минут.

Как избавиться от запаха секонд-хенда?

Одежда из секонд-хенда «пахнет» из-за того, что все вещи обрабатываются дезинфицирующим газом. Вот несколько способов борьбы с формальдегидом.

• Стирайте вещи несколько раз, но не подряд, а только после очередной сушки. И с кондиционером. Как правило, достаточно 2–3 раз.

• Прополощите вещи в концентрированном кондиционере для белья или в растворе уксуса. Влейте столько, чтобы на вкус вода для полоскания была кисловатой.

• Сушите одежду на открытом воздухе. Особенно хороша зимняя сушка вещей на морозе.

• После стирки и сушки положите вещь на несколько часов в полиэтиленовый пакет с кусочком ароматного мыла (можно заменить несколькими каплями духов).

• Паровая глажка также эффективно устраняет запах.

• Кожу можно посыпать молотым кофе и освежить при помощи мыльной воды и нашатырного спирта.

Мокрая кожа

• Устранить отталкивающий запах после того, как кожаная вещь намокла, можно кофейной присыпкой.

• Освежить запах изделия можно водой с мылом и нашатырным спиртом, а потом протереть тряпочкой, смоченной касторовым маслом, вазелином или глицерином.

Ржавчина

Бабушкины способы удалить ржавчину в домашних условиях выработаны годами и поколениями.

Чем очистить металл

• Самый быстрый способ убрать ржавчину с металла – томатный соус или кетчуп. Подержите его на ржавчине и смойте водой.

• Убрать ржавчину с латуни поможет белый уксус. Смешайте уксус (120 мл), соль (1 ч. ложку) и муку (на глаз, до пастообразного состояния). Нанесите пасту на ржавый участок и не трогайте 30 минут. Потом протрите поверхность сухой тряпкой, промойте водой и высушите полотенцем.

• Убрать ржавчину с металла можно с помощью картофеля. В нем содержится щавелевая кислота, которая и одолеет ржавчину. На кусочек очищенного картофеля насыпьте соль и потрите ржавчину.

• Если это алюминий, тогда смешайте 1 ст. ложку соды с 1 ч. ложкой воды и нанесите раствор на ржавчину. Потрите, но аккуратно, чтобы не повредить поверхность.

Если ржавчина на плитке

• Убрать ржавчину с плитки можно смесью уксуса и лимонного сока (1:1). Смесь нанесите на 15 минут, потом осторожно протрите ржавое пятно щеткой или стальной мочалкой, промойте водой и протрите насухо.

• С ржавчиной на плитке справится смесь соли и лимонного сока (1:1).

Как убрать ржавчину с ткани

• С ткани ржавое пятно можно вывести соком лимона. Смочите и проутюжьте через ткань. Затем прополощите теплой водой.

• С цветных тканей убрать ржавчину можно при помощи смеси воды, глицерина и зубного порошка (или измельченного

белого мела) в равных пропорциях. Оставьте смесь на пятне на сутки, а потом постирайте вещь, как обычно.

• Убрать ржавчину с белой ткани можно 2 %-ным раствором соляной кислоты. Выдержав в нем ткань до исчезновения пятна, прополощите в воде с нашатырным спиртом (3 ст. ложки нашатыря на 1 л воды).

Чем снять ржавое пятно с эмали

Ржавчину с эмалированной посуды можно удалить тампоном, смоченным в кофейной гуще или уксусе, а также перекисью водорода с добавлением 10 %-ного нашатырного спирта.

Советик-секретик

Всегда в конце вытирайте изделие насухо, чтобы избежать повторного появления ржавчины.

Плесень

Идеальные условия для роста грибков – температура от +20 ˚С и влажность воздуха 95 %.

Плесень появляется там, где плохая вентиляция.

Плесень выделяет летучие соединения с неприятным запахом и споры, которые попадают в дыхательную систему.

Она может стать причиной аллергических заболеваний, насморка, кашля, астмы и головных болей.

Особенно опасна плесень для маленьких детей.

Если деревянные окна или мебель, стены или швы между кафельной плиткой в ванной комнате начинают покрываться черными точками, вооружайтесь средствами борьбы с плесенью.

Чего боятся плесневые грибы?

• 400 г борной кислоты, 1 л буры и 1,5 л столового уксуса разведите в 10 л воды, нагрейте до 50 ˚С и нанесите губкой или кистью на пораженные грибком участки.

• Избавиться от плесени поможет масло пачули. Нужно несколько капель добавить в воду и сбрызнуть поверхности этим раствором. Более доступный способ – обработать поверхности уксусом.

От плесени в шкафу

В шкаф, где хранится одежда, положите для профилактики плесени камфару – она хорошо впитывает влагу.

Как спасти источник знаний

Если плесень появилась на книгах, ее можно убрать с помощью водного раствора формалина (можно купить в аптеке).

Как избавиться от плесневых пятен?

• Очистите пораженные плесенью участки стен и мебели с помощью пылесоса и обработайте теплым раствором пищевой соды (2 ст. ложки соды на 1 л воды).

• Посыпьте пятна плесени содой и полейте уксусом.

Боремся с насекомыми и грызунами

С нами живет столько нежелательных соседей, что скандалистка Зоя из соседней квартиры не самое большое зло в мире. И если одна сожительствующая с человеком живность просто досаждает, то другая еще и опасна для здоровья. Как бороться с домашними вредителями, чтобы не пострадать еще больше, знала моя бабушка. Она знала способы избавиться от мух, тараканов, комаров, клопов, блох и грызунов без всякой химии. Например, ставила на подоконник вазу с пижмой и клещевиной – и муравьев с подоконника как ветром сдувало. А очистить комнату от мух ей удавалось без мухобойки, дихлофоса и липкой ленты: достаточно на полчаса закрыть окно темными шторами и открыть форточку – мухи без принуждения вылетят из темной комнаты на свет.

Защита от тараканов

Посыпьте в местах скопления насекомых (за кухонной раковиной, холодильником, плитой и т. д.) борную кислоту (на одну обработку – 10 г). Можно смешать ее с вареным желтком, окунуть слепленные шарики в подсолнечное масло и разложить их по периметру кухни.

Ты не бойся комара, если рядом буду я

Первым делом на окна – москитные сетки, в розетки – фумигаторы.

Можно воспользоваться и народным средством – камфарным маслом.

После проветривания помещения закройте окна и разогрейте в сковороде несколько капель масла камфары – комары этот запах не переносят, а он сохранится несколько часов.

Как защититься от мух

Поставьте на подоконник блюдце с лавандовым или камфарным маслом.

Защита от муравьев

Добавьте 5 капель эфирного масла лаванды и 10 капель масла перечной мяты в пульверизатор с 500 мл воды. Разбрызгивайте состав по «муравьиным тропам» 2–3 раза в день в течение недели.

От нежелательных грызунов

Поставьте на вытяжные стояки металлические сетки и всегда закрывайте входные двери в подъезд.

Растопите жир или возьмите ароматное растительное масло, добавьте в пропорции 1:2 углекислый барий и в пропорции 1:2,5 муку. Слепите из получившегося теста небольшие шарики и разложите в качестве приманки в местах обитания грызунов.

Бабушкина мудрость

Отравы и яды нельзя раскладывать там, где могут пострадать домашние животные.

Комнатные растения

В доме нужны растения, которые не крадут энергию, очищают воздух от пыли, микробов и токсичных веществ, да еще и положительно влияют на наше самочувствие и настроение.

Каждому помещению – свое

Чтобы чувствовал себя хорошо и цветок, и человек, это соседство должно быть правильным. Одни растения принесут больше пользы на кухне, где всегда влажность и копоть, другие повысят работоспособность в кабинете, а третьи помогут безмятежному восстановлению сил в спальне.

Подальше от начальства, поближе к кухне

• Условия кухни подходят растениям, выносливым к перепадам температуры и влажности. В основном их отличают по листьям, защищенным плотной глянцевой пленкой. Эта особенность на руку хозяйкам: такие листья легко чистить от гари и жира, оседающих на кухне. Бабушкины кухонные растения – **толстянка, алоэ, каланхоэ, фикус, пеларгония, комнатная роза, фуксия** и **азалия**.

Советик-секретик

Обязательно поставьте на кухонный подоконник герань (пеларгонию): она имеет свойство «всасывать» сырость и угар, очищать и освежать помещение с застоявшимся, прокисшим запахом.

• Мини-огород на подоконнике – это съедобные растения на кухне, которые можно выращивать круглый год и использовать не только для озеленения, но и для приготовления еды. **Базилик, петрушка, тимьян, укроп, кресс-салат** – вкусные и красивые травы, пригодные для выращивания на кухне. Аромат такой зелени будет способствовать лучшему усвоению пищи.

• Повышенной способностью очищать воздух обладают **розмарин** и **лаванда**. Подсевайте их регулярно в ящик на подоконнике – и красиво, и полезно. А еще и аромат от них нейтрализует следы от готовки так, что и вытяжки не надо!

• Уместны на кухне горшечные плодовые растения

(**цитрусовые, кофейное, перец**) они не только будут радовать глаз яркими и ароматными плодами, но и к столу сгодятся.

• Самое неприхотливое и полезное растение – **хлорофитум**. Этот рекордсмен растительного мира по очистке воздуха от окиси углерода, формальдегида и других токсинов избавит кухню от испарений и вредных газов за считанные минуты. Одного растения достаточно для ослабления воздействия окислов азота в помещении, где происходит горение газа. Поэтому на кухне, которая оснащена газовой плитой, полезно выращивать именно хлорофитум.

Бабушкина хитрость

Всыпьте в горшок с растением активированный уголь – это еще больше усилит очистительные свойства хлорофитума.

• Выносливы и декоративные растения **шеффлера, кротон** и **драцена**. Благодаря красивой окраске листьев они станут украшением обеденного стола.

• Для кухни – плетущиеся растения: **плющ, сциндапсус, традесканция** и др. (красиво смотрятся в подвесных декоративных корзинах и подставках над подоконником). Они не пострадают от сквозняков и частых проветриваний.

• Близость воды и постоянные испарения во время приготовления пищи выдерживают **ка-латея**, **маранта** и **бальзамин (недотрога)**. Но не располагайте их близко к плите и раковине: ни одному растению не пойдут на пользу брызги жира и воды с моющими средствами.

Бабушкина мудрость

Растения в кухне страдают от капелек жира, которые попадают на листья. Поэтому раз в месяц устраивайте им «банный день».

Испытание влагой – ванная

Условия темных и влажных тропиков подойдут растениям, привыкшим жить под сенью других растений: **папоротникам, ховее** (эта пальма любит дышать влажным воздухом) и **эпифитам** – растениям, способным поглощать влагу из окружения (поэтому в ванных комнатах хорошо себя чувствуют орхидеи). Поскольку в ванной комнате на растения оседают частички моющих средств, здесь также желательны растения с глянцевым покрытием листьев, которые несложно вымыть: **алоказия, кала-тея, маранта, филодендрон, фикус**.

Жизнь без солнца: коридор

Коридор и холл – помещения, в которых мало или вовсе нет естественного освещения. К полутьме способны привыкнуть: **аспарагус, хлорофитум, папоротники, сансевиерия, драцена, аспидистра, сципнапсус, циссус, фиттония, плющ, мон-стера**.

Советик-секретик

Чтобы пестролистные виды декоративных растений при дефиците света не утратили свою красивую

раскраску, используйте подсветку.

Кабинет: излучению – нет

• **Кактусы** могут оздоровить атмосферу в кабинете – снять отрицательное влияние электромагнитного излучения от компьютера, сканера, телевизора. Лучше приобретать кактус с длинными иголками. Это растение убивает микробов и снижает вредную ионизацию воздуха, защищая от электромагнитного излучения.

• В комнате с компьютером или телевизором должен быть и **женьшень** – он тоже нейтрализует вредное излучение.

• **Толстянка (денежное дерево)** – символ богатства и успеха. Энергетика этого растения внушает спокойствие и раскованность, а также способствует работоспособности и трудолюбию.

• **Фикус** обладает фитонцидными свойствами, очищает воздух от токсинов, поэтому ставьте его у окна с видом на загруженную автостраду или пром-зону. Фикус поможет также увлажнить воздух и насытить его кислородом, что добавит работоспособности в кабинете.

Спальня: отдых с эфироносами

• Не зря наши бабушки так любили **герань**: это один из главных горшечных эфироносов, который и настроение улучшит, и воздух очистит. Особенно полезно вдыхать запах герани прекрасной половине человечества – это растение нормализует женский гормональный фон. Герань обладает успокоительным действием, что важно при стрессах и бессоннице. Растение отгоняет нежелательных гостей в спальне – комаров и мух, а также дезинфицирует помещение.

• Подходящее растение для спальни – **лавр**. Он нормализует сон. Этот небольшой вечнозеленый кустарник убивает микробов и оказывает благотворное влияние на людей, страдающих сердечно-сосудистыми заболеваниями, спазмами кишечника и желчных путей.

• Бактерицидными и успокаивающими свойствами обладают и цитрусовые: **лимон, мандарин, апельсин, цитрон, грейпфрут, кумкват**. Целебный аромат источают как плоды, так и листья, цветы этих растений.

Советик-секретик

Лавр светолюбив и хорошо растет только в солнечном месте. Ставьте его на окнах, выходящих на юг и юго-восток. А чтобы добавить растению стильности, делайте ему «прическу»: лавр легко поддается стрижке, и ему можно придавать шарообразную форму.

• Хорошо спится в окружении **лаванды** и **розмарина**. Одно плохо – в горшках век этих растений недолог.

• Полезно вдыхать перед сном аромат **розы**. Укорените черенком магазинную горшечную или садовую розу с запахом и перенесите ее в спальную комнату.

• Воздух в спальне должен быть не только чистым, но и непе-ресушенным. Естественные увлажнители воздуха – растения с крупными листьями: **гибискус, банан, циссус, спарман-ния**.

• **Алоэ** ночью выделяет кислород и поглощает углекислый газ, поэтому ему самое место в спальне. В темноте это растение выделяет вещества, которые нейтрализуют вредные выделения от мебели. А еще он снимает наэлектризованность в квартире и помогает при головных болях и простуде.

Бабушкина мудрость

В спальне не должно быть фикусов: ночью они «дышат» кислородом, уменьшая его содержание в комнате.

Цветы для детской

• Веточка **лавра** в изголовье детской кровати в бабушкино время считалась лучшим средством от бессонницы у ребенка. Поставьте на прикроватную тумбочку горшочек с этим растением, и малыш перестанет будить вас плачем по ночам.

• В комнате, где растет **хлорофитум**, дети реже болеют простудой – это непревзойденный природный фильтр с хорошей энергетикой.

• Прекрасное бактерицидное средство – эфирные масла **цитрусовых**. «Поселите» в детской любые цитрусовые: они убьют микробы и снимут усталость, избавят от беспокойного сна и ночных страхов, уберут раздражительность и успокоят гиперактивных детей.

• Энергетика **папоротника** способствует концентрации на главном и оберегает от бессмысленной траты усилий. Это растение прекрасно снимет стресс от переизбытка информации, что актуально для испытывающих большие интеллектуальные нагрузки школьников.

Бабушкина мудрость

Ни в коем случае в детской не должно быть: диффенбахии, олеандра, эхмеи, молочая, неорегелии, любых кактусовых, юкки, алоказии и монстеры. У этих комнатных растений очень тяжелая энергетика, а некоторые из них еще и ядовиты (олеандр и диффенбахия). Следите, чтобы дети не взяли их в рот.

• Поставьте осенью в детской комнате горшочек с **хризантемой**. По своей энергетике это растение способно защитить ребенка от дурного глаза. А еще это природный очиститель воздуха.

• **Гиппеаструм** выделяет вещества, которые активно борются с болезнетворными бактериями и вирусами. В их состав входят алкалоиды, которые успокаивают нервную систему.

Доктора на подоконнике

Многие комнатные растения оказывают оздоравливающий эффект, а некоторые стоит выбирать еще и по характеру.

Вернут уверенность в себе

В доме нерешительных, медлительных хозяев обязательно нужна **королевская бегония**, помогающая обрести уверенность в себе. Кроме того, распустившиеся бутоны бегонии прекрасно справляются с сезонной депрессией.

Мурайя – комнатное растение-антидепрессант, его запах тонизирует и устраняет механизмы саморазрушения: комплекс неполноценности и зависимости от чужого мнения. Помогает восстановиться после неприятного общения или небольшой потери, восстанавливает здоровую оценку поступков и мотиваций.

Людям, болезненно реагирующим на замечания и зависть окружающих, нужно выращивать дома **цикламен**.

Для мира в доме и в душе

Обладатели **азалии** могут быть уверены, что в их доме ссоры будут редкими, а любовь сохранится на многие годы. Это растение, как никакое другое, помогает сконцентрироваться на главном и не растрачивать жизненные силы понапрасну.

Аромат **герани** снимет стресс и головную боль, успокоит и вернет свежесть чувств.

Если человек запутался в жизни, а в делах у него полный хаос, нужно приобрести **монстеру** – это растение привносит в жизнь порядок и стабильность.

Очистят ауру и воздух

Зебрина и **традесканция** очень чувствительны к энергетическим колебаниям и в местах концентрации негатива не растут. Эти растения лучше других очищают воздух от вредных микроорганизмов.

Аспарагус поглощает тяжелые металлы.

Водно-газовый обмен в квартире способны улучшить растения с крупными листьями: **диффенбахия, антуриум, филодендрон**.

С помощью комнатных цветов можно добиться повышения влажности воздуха.

Растения, которым нужно много влаги, обычно возвращают ее через листья. Это **фиалки, цикламены, папоротники**. Повышают влажность также абутилон, афеляндра, гибискус, азалия.

От формальдегидов и фенолов, выделяющихся из новой мебели, избавят **драцена, филодендрон, шеффлера, спатифиллум, диф-фенбахия, сансевьера**.

Всех излечит, исцелит

Мирт можно использовать для лечения и профилактики гриппа, астмы, дифтерии, бронхита, болезней сердца, гайморита, аллергии и т. д. В помещениях, где растет мирт, болезнетворных микроорганизмов вдвое меньше, чем там, где его нет.

Противовоспалительным эффектом обладает сок листьев **каланхоэ**. Он помогает избавиться от насморка, можно его использовать для профилактики гриппа.

Размяв свежие листья каланхоэ, можно заживить рану, снять кровотечение и вылечить ожоги.

Золотой ус называют домашним женьшенем: в нем содержится множество витаминов, активных веществ и минералов. Настой золотого уса помогает снять воспаление при простуде и избавляет от болей в горле. Измельченные листья используют для ингаляций при аллергическом рините. Масло с добавлением золотого уса помогает избавиться от кожных заболеваний.

Фитонциды, выделяемые **финиковой пальмой**, хороши для людей, страдающих заболеваниями легких и бронхов.

Алоэ в 4 раза уменьшает количество бактерий в помещении. Сок этого самого популярного комнатного растения обладает бактерицидными свойствами: уничтожает возбудителей дифтерии, стафилококк, кишечную палочку. Его применение эффективно при ожогах, абсцессах, трофических язвах.

Кого куда определить?

Место для комнатного растения нужно подбирать с учетом сторон свет а. Комфортно ему будет только на подходящем ему направлении.

Направление – север

Северное окно – это рассеянный свет летом и приглушенный зимой. То, что нужно для **фиалки, бегонии, пассифлоры, паслена, цинерарии** и **папоротника** – ставьте их на подоконник.

А возле окна, выходящего на северную, северо-восточную или северо-западную стороны, расположите **монстеру, фикус** и **ховею**.

Растения для юга

При выборе растения на южное окно учитывайте, что летом солнца будет с избытком, и оно будет палящим. Поэтому растения, нуждающиеся в рассеянном свете, придется затенять жалю-зями, тюлевой шторой или москитной сеткой. Зато в сезон нехватки дневного света южные, юго-восточные и юго-западные окна будут для светолюбивых растений спасением. На подоконники поставьте самые стойкие к жаре и прямым солнечным лучам растения: **суккуленты, кактусы, алоэ древовидное, гибискус, адениум**.

Бабушкина хитрость

Если растение светолюбиво, но прямые солнечные

лучи ему повредят, расположите его возле окна, а не на подоконнике.

Кому на юго-запад

Окна и помещения юго-западного направления предпочтут растения, любящие рассеянный свет и тепло. Юго-запад подходит бурно цветущим растениям, суккулентам, кактусам и горшечным цветам с декоративной окраской.

Это **диффенбахия**, **зебрина, азалия, некоторые виды бегонии, хлорофитум, хризантема, антуриум, бальзамин, хойя, сансевиерия**.

«Западники» предпочитают комфорт

Растения для западной стороны: **аспарагус, цикламен, шеффлера, филодендрон, хлорофитум, циссус, хамероп, жасмин низкий, эвкалипт, эхмея, финиковая пальма, бегония Рекс**. Окна западной стороны теплее окон восточной.

Восток – дело тонкое

Окна восточного направления освещены хуже, чем южные. Утром, когда солнце только восходит, его лучи не такие палящие, поэтому растения не придется притенять во избежание ожогов листьев. Восточные окна – для **драцены, фикуса, плюща, мирта** и **аукубы**.

Правила ухода

Комнатные растения такие же живые организмы, как и мы с вами, поэтому нуждаются в заботливом отношении.

Больше света

Комнатным растениям нужен свет, поэтому ставьте их

на самое светлое место в комнате. В любой комнате освещенность уменьшается с удалением от окна. Поэтому декоративные растения ставьте на подоконник.

Советик-секретик

Больше освещения требуют цветущие растения и те, которые имеют пестрые листья.

Светолюбивые (алоэ, гасте-рия, кактус) и цветущие растения (роза, азалия, колокольчик, фиалка) всегда растут в направлении оконного стекла. Чтобы избежать искривления стеблей, нужно периодически поворачивать горшок.

Бабушкина мудрость

Цветы не любят, когда их передвигают, поэтому можно просто наклонять горшки (для этого под край горшка подложите небольшой брусок или плоский камешек).

Берегите от сквозняков

Горшечные растения боятся сквозняков. При проветривании комнаты переносите их в другое помещение. А если подоконники холодные – отодвиньте цветы подальше от оконных стекол и поставьте на возвышение.

Грамотный полив

Для комнатных растений очень важен правильный полив. Зимой, когда цветы находятся в состоянии покоя и их корневая система почти не функционирует, поливайте растения раз в две недели.

Весной и летом цветы нуждаются в более частом поливе – 3–

4 раза в неделю.

Советик-секретик

Не стоит поливать растения кипяченой водой: она не содержит микроэлементов и кислорода.

Растения любят, когда их обрызгивают из пульверизатора.

Воду для полива берите отстоявшуюся и комнатной температуры.

От слишком теплой воды растения слабеют, а холодная плохо всасывается корнями.

Долой насекомых!

Чтобы выгнать мошек из земли, через день в течение недели поливайте растения слабым раствором марганцовки.

А чтобы исчезли комнатные вредители и насекомые которые завелись на комнатных растениях, протирайте стебли и листья мыльным раствором.

Как поворачивать горшки

В какую сторону поворачивать растения для равномерного освещения – не важно. Главное – понемногу (не больше чем на 10 градусов) и в том же направлении, как раньше. Исключение – растения-лианы: одни закручиваются по часовой стрелке, другие – против нее, поэтому горшок нужно поворачивать в сторону роста и закручивания побегов вокруг опоры.

Бабушкина мудрость

Азалия, гардения и некоторые другие особо чувствительные растения крайне негативно реагируют на поворачивание горшка (теряют крону и цветки), поэтому оставляйте их в одном и том же положении.

Как пересаживать комнатные растения

Лучше выбирать глиняные, а не пластиковые горшки. Главное правило: новый горшок должен быть чуть больше старого.

В новом горшке на дно засыпьте керамзит, накройте его волокнистым торфом или мхом и засыпьте грунт на 1/3 горшка. Цветок аккуратно выньте из старого горшка, струсите старую землю, поставьте растение в новый горшок и досыпьте грунт.

Советик-секретик

Пересаженный цветок надо поливать очень умеренно – до тех пор, пока он не приживется.

Грунт своими руками

Подходящую почву для комнатных растений можно подготовить самостоятельно.

Для большинства горшечных цветов подойдет универсальная смесь из взятых в равном количестве следующих компонентов:

• **дерновая земля** (весной нарежьте дерн на разнотравных лугах и полях, уложите штабелями и переслоите навозом, затем

просейте и храните в закрытых полиэтиленовых пакетах);

• **листовая земля** (осенью соберите листья яблони, ясеня, липы и других деревьев, за исключением дуба, ивы, тополя и каштана, сделайте компост с добавлением гашеной извести);

• **хвойная земля** (нижний слой подстилки соснового или елового леса закомпостируйте в дощатом коробе, переслаивая через 15–20 см смесью песка и торфа);

• **кора хвойных пород** (снимите с мертвых деревьев, прокипятите, измельчите и используйте как самостоятельно для выращивания папоротников, орхидей и эпифитов, так и в составе универсальной смеси);

• **песок** (используйте хорошо отмытый речной песок);

• **торф** (для субстратов подходит только хорошо разложившийся, выветренный торф – мягкий, сыпучий, с однородной структурой);

• **перегной** (свежий навоз сложите в дощатый короб или кучу, накройте темной пленкой и дайте перепреть в течение двух лет, после чего просейте – он должен быть рыхлым, без комков и характерного острого запаха);

• **сфагнум** (заготовьте этот естественный антисептик на болотах в начале осени и просушите в сарае);

• **древесный уголь** (соберите осиновые или березовые огарки в потухшем костре, подробите на мелкие кусочки и примешивайте в небольшом количестве к почвенным смесям – это способствует рыхлости почвы и предотвратит ее закисание, поскольку древесная зола содержит много калия).

Советик-секретик

В качестве добавки к почвогрунтам подходит печная зола лиственных пород (добавляйте из расчета 1 часть золы на 50 частей земли).

Как правильно «купать» цветы?

Любое растение оживает после дождя. Нуждаются в «баньке» и комнатные «жители»: оседающая на растениях пыль и продукты горения затрудняют испарение с поверхности листьев, нарушают газообмен и фотосинтез. А зимой «купание» дает цветам возможность «насладиться» более влажным воздухом, чем в квартире.

Для обтирания растения используйте влажную мягкую ветошь или поролоновую губку. Протирайте листья осторожно, чтобы не повредить кожицу (листья и стебли положите на ладонь).

Прикройте полиэтиленовым пакетом или пленкой зем лю в горшке, чтобы не размыть, обвяжите, поставьте на резиновый

коврик в ванну и поливайте под душем. Когда стечет вода, листья протрите от остатков влаги, иначе на них останутся солевые пятна. В теплое время года мойте растения раз в две недели, зимой по необходимости (растения, родиной которых являются тропики и субтропики, можно «купать» чаще).

Бабушкина мудрость

Если вода в водопроводе слишком жесткая, используйте для душа и полива только отстоянную воду и лейку.

Для растений с опушенными и складчатыми листьями, а также для кактусов перед душем применяйте сухую чистку, иначе пыльный слой не позволит намокнуть листьям, а пыль при намокании скатится в грязные комочки, которые будет трудно потом смыть.

Советик-секретик

Сухую чистку удобнее проводить кисточкой для нанесения румян.

Особенности выращивания ампельных растений

В подвесных кашпо цветы нуждаются в повышенном внимании.

Поскольку вверх поднимается теплый и сухой воздух, растению в подвесной конструкции требуется более частый полив.

Полив должен быть умеренным: если перельете воду, то она стечет на пол (не располагайте подвесные кашпо над ковровым покрытием и деревянным полом – вздуется).

Не выход из положения и полиэтиленовая подложка в подвесном кашпо-корзине: можно залить растение. Лучшее решение – поместите несколько горшков в водонепроницаемый

контейнер и подвесьте его к потолку. Промежутки между горшками и стенками контейнера заполните легким торфом и поливайте цветы без опасения переборщить.

Как ухаживать за суккулентами?

У суккулентов особое отношение к влаге. Эти растения накапливают воду в стеблях или листьях и способны долгое время обходиться без полива. Летом в сухом состоянии почва должна находиться 2–3 дня.

> **Бабушкина мудрость**
>
> Если растения высаживаются в общую емкость, то они должны иметь одинаковый режим полива, температуры и освещения.

А зимой полив суккулентных растений зависит от температуры:

• при 6…8 °С (этого требуют некоторые виды кактусов) они должны находиться в сухом состоянии и в течение 2–3 месяцев могут обходиться без полива;

• при температуре 12… 14 °С поливайте растения не чаще раза в месяц.

Некоторые суккуленты (хавортии и гастерии) хорошо переносят зиму и в теплых условиях (при 20… 22 °С), если им достаточно света. В таком случае поливайте их 1 раз в 1–2 недели.

Суккулентам нужна хорошо дренированная, рыхлая почва, пропускающая воздух, ведь в естественных условиях они растут в расщелинах скал, на песке и щебне.

Главное условие к субстрату – чтобы он равномерно смачивался и не задерживал воду. Подходящая смесь – торфяная земля, керамзит и песок.

Рыхлости грунту для суккулентов добавит активированный уголь. Можно использовать толченый древесный уголь (сгоревшее березовое полено истолките на кусочки и добавьте на 1/10 от общего объема почвы).

Почвосмесь для юкки может состоять из 1 части дерновой земли, 1 части перегнойной (хорошо перепревший компост), 1 части песка и 1 части керамзита (перлита).

Для молочаев почвосмесь более легкая: 1 часть дерновой земли, 1 часть листовой и 2 части песка.

Для юкки, толстянки, молочая лучше подойдут широкие глиняные горшки (если горшок чересчур глубокий, положите высокий слой дренажа на дно).

Маленьким хавортии, гастерии, алоэ и кактусам подойдут

небольшие стеклянные или пластиковые горшки.

Бабушкина мудрость

Суккуленты с толстым и глубоким водозапасаю-щим (редьковидным) корнем (например, молочайные) сажайте в более тяжелую глинистую почву.

На балконе не склад, а сад

В теплое время года на балконе хорошо растут многие комнатные растения. Вот как за ними ухаживать.

• **Бегония**: почва дерновая, листовая, торфяная (1:2:3); температура зимой – не ниже 15 ˚С; освещение – рассеянный свет; почва всегда должна оставаться влажной; требует высокой влажности воздуха (горшок поместите во влажный торф, а воздух вокруг растения опрыскивайте); пересаживайте по мере необходимости весной; размножайте стеблевыми черенками из нижней части стебля.

• **Колокольчик**: грунт – листовая и дерновая земля, торф, перегной и песок в равных пропорциях; температура – не ниже 12 ˚С; рассеянный свет; земля не должна пересыхать; размножение – весной черенками или семенами.

• **Бальзамин**: грунт рыхлая смесь из листовой, перегнойной земель и песка (2:2:1); температура – умеренная, зимой не ниже 12 ˚С; летом от прямых солнечных лучей нужно притенять; почва всегда должна оставаться влажной; время от времени листья полезно опрыскивать, избегая попадания воды на цветки; хорошо цветет только в том случае, если корни заполняют горшок; размножайте в любое время года стеблевыми черенками

или весной семенами.

• **Фуксия**: температура выше 20 ˚С может оказаться губительной; освещение – рассеянный свет; обильный полив с весны до осени и умеренный зимой; в период роста листья полезно опрыскивать; размножайте весной и летом стеблевыми черенками.

• **Гелиотроп**: почва – дерновая, листовая и хвойная с примесью песка; температура зимой не выше 8… 12 ˚С; боится прямых солнечных лучей; полив в период цветения – обильный, зимой – умеренный; полезно опрыскивание; пересадка – весной (не тревожьте корни); размножайте стеблевыми черенками летом или семенами весной, для укоренения используйте фитогормоны.

• **Герань**: температура – не ниже 8… 12 ˚С; можно прямое солнце; полив – по мере подсыхания почвы, без переувлажнения; опрыскивания листьев не требует; размножается стеблевыми черенками весной.

• **Кактус**: засухоустойчив, но в период вегетации нуждается в регулярном поливе (следите только за тем, чтобы вода не застаивалась в поддоне); во время сильной жары (свыше 35 ˚С) может наступить второй период покоя – в это время ограничьте полив утренним опрыскиванием из мелкого пульверизатора; выносите кактусы на улицу с того времени, как начинают высаживать рассаду, лучше в пасмурную погоду, чтобы растения привыкли к уличному освещению; забрать с балкона нужно тогда, когда температура упадет ниже 8…10 ˚С по ночам – примерно в начале октября.

Советик-секретик

Ультрафиолетовые лучи и свежий воздух оздоровят кактусы – закаленные растения более устойчивы к болезням и вредителям.

Кулинарные хитрости

Сейчас очень в моде слово «поиск». Но все-таки главное — это найти.
Я так и не научилась за все годы жизни узнавать, где, что и когда надо покупать, доставать...
Кулинарные
хитрости

Овощи и фрукты – лучшие продукты

Человек есть то, что он ест. Питаться нужно свежим и качественным. Выбрать правильные продукты – в приготовлении блюд полдела. «Нет сегодня базара», – говорила бабушка, не найдя того, что искала. Если прилавки ломятся от товаров, это еще не значит, что их стоит покупать. Как выбрать витамины и не дать себя обмануть?

Чистота хороша в бане

Чисто вымытые свекла, картофель или морковь должны вас насторожить. Овощи без следов земли могли быть вымыты с помощью химических средств, а смыть их гораздо сложнее.

Чем ярче, тем лучше

Обращайте внимание на цвет помидоров: в более ярких и полезных веществ больше. По количеству микроэлементов красные томаты превосходят розовые и желтые. Надавите пальцем на кожуру – чем она толще, тем больше в помидоре нитратов. О наличии «химии» свидетельствуют и белые прожилки внутри помидора. Если помидоры на вид недозрелые, скорее всего, их выращивали с применением химических удобрений. Упругая плодоножка – помидоры свежие, высохшая – наоборот.

Бабушкина мудрость

Чем больше плод мнется, тем меньше в нем нитратов.

Чтобы витамины вас дождались

Если покупаете очищенные и нарезанные овощи для супов и салатов, обращайте внимание не просто на дату, а на точное время производства. Срок хранения, установленный производителем, – двое суток, а витамины разрушаются уже через 10–12 часов.

Какая морковь лучше?

Больше всего витаминов в моркови весом около 150 г. Чем крупнее корнеплод, тем больше в нем нитратов. Чем ярче корнеплод, тем выше в нем содержание каротина.

Верхняя часть богаче каротином, чем нижняя, а в кожице и мякоти его больше, чем в сердцевине.

Советик-секретик

Употреблять морковь лучше всего с жирами, например со сметаной или маслом. Только в таком сочетании каротин преобразуется в организме в витамин А.

Огурцы-удальцы

Проведите рукой по огурцу: если шипы на нем стираются рукой, мягкие и тонкие, то огурец можно покупать. А если шипы грубые, а кожура темно-зеленого цвета, такой огурец, скорее всего, выращен с при менением химикатов. Кожица плода должна быть равномерно окрашенной, без пятен и повреждений. Пощупайте огурец возле плодоножки: если он мягкий, значит, давно снят с грядки.

Советик-секретик

Даже самый «правильный» огурец быстро теряет свои вкусовые качества и внешний вид, особенно на открытом воздухе. Ему противопоказана даже средняя комнатная температура, +18… +20 °С.

По кочану

При выборе капусты пощупайте кочан. У здорового овоща листья должны быть плотными, а основание листа у кочерыжки не толстым. У свежей капусты наружные листья – ярко-зеленые и блестящие, а обрез – чистый и влажный. Молодая капуста должна быть легкой и не слишком твердой. Темные пятна на капусте – это грибок. Он поражает нитратные овощи.

Бабушкина хитрость

Если вы пойдете за покупками, не подкрепившись, то потратите больше, чем планировали. Составляйте список необходимых покупок заранее и не покупайте лишнего.

Редис для гурмана

Самый вкусный сорт редиса – розово-красный с белым кончиком. Свежую редиску нужно хранить в холодильнике: с ботвой она хранится 4 дня, без нее – до двух недель. Свежий редис не стоит резать в блюда мелко, иначе из него улетучится большая часть эфирных масел. Крупно нарезанный корнеплод и выглядит привлекательнее, и пользы от него больше. Сочетайте редис с любыми овощами, молочными продуктами и яйцами.

Перец первой свежести

Зеленый цвет чашечки и свежий обрез болгарского перца говорят о его свежести. При выборе упакованного перца смотрите, чтобы внутри пленки не было капель воды.

В какой картошке пестицидов немножко?

Больше всего нитратов накапливается в мелких и крупных клубнях, поэтому лучше выбирать клубни среднего размера. Покупая картофель, выбирайте тот, на котором нет зеленых пятен.

Бабушкина хитрость

Если при надавливании ногтем на клубень услышите хруст, значит, в картошке нет пестицидов. Если же ноготь бесшумно входит в клубень, картофель сдабривали химическими подкормками.

Не вся зелень полезная

Молодые побеги не только содержат больше витаминов, но и более ароматные, чем перезревшая зелень. Максимум пользы – в молодых побегах и ростках в первые 2 недели роста (а это всего лишь 3 см в высоту).

Советик-секретик

Зеленый салат, укроп, петрушку, базилик и другую зелень нужно рвать руками, а не резать ножом: место

разреза быстро окисляется, и полезные свойства уменьшаются.

Укроп – только с грядки

Использовать укроп идеально в течение получаса после того, как его сорвали: привядший укроп теряет не только вид и аромат, но и значительную часть витаминов.

Капризный шпинат

Хранить шпинат лучше всего в полиэтиленовом пакете немытым – так он лучше сохранится (промывайте его перед употреблением). Шпинат можно хранить только в холодильнике и не дольше 2 суток. Если хотите побаловать себя этим овощем позже, его стоит заморозить – тогда срок хранения увеличится до 3 месяцев.

Холод сохранит ревень

Если купленный ревень планируете использовать свежим, промойте его и заверните в бумагу. Храните в холодильнике, пока не понадобится. Но учтите, что через двое суток он начнет увядать. Если любите молодой ревень, заморозьте его, предварительно помыв и подрезав стебли. Замороженный ревень хранится несколько месяцев.

Лежит груша – нельзя скушать

Если кожура яблок или груш скользкая, а при смачивании водой «жирная», значит, фрукт обрабатывали парафином или воском. Парафин не смывается водой, его можно растворить только спиртом. А если кожура липкая, то фрукты обрабатывали запрещенным нефтепродуктом. Снаружи плоды сохраняют товарный вид, а внутри могут быть гнилыми. А препарат для обработки гораздо опаснее парафина: его никак не смыть – только срезать.

Гранат по дороге не дозреет

Полезными свойствами обладает только тот гранат, который созрел на дереве. Если плод сорвали зеленым, он не будет ни вкусным, ни полезным: в домашних условиях, как другие фрукты, гранаты не дозревают. Поэтому при покупке обращайте внимание на цвет кожуры – она должна быть равномерного пурпурного цвета (не бойтесь и оранжевого оттенка).

Разрезанный арбуз в бактериях погруз

Бахчевые культуры запрещено продавать по частям – арбузы и дыни не только нельзя разрезать (что практикуют наши магазины), но и даже надрезать их, как это делают уличные торговцы. Сладкая влажная мякоть – лучшая среда для размножения микробов.

Клубничка-невеличка

В мелкой клубнике больше витаминов и полезных веществ чем в крупной. Прежде чем купить ягоды, понюхайте их: ароматная клубника созрела естественным путем, а той, что не пахнет, помогли химикаты (признак их присутствия или порчи – пятна на ягоде).

Ягода малина нас к себе манила

В отличие от многих ягод и фруктов малина даже после термической обработки сохраняет большую часть своих полезных свойств. Ее можно сушить, замораживать, но лучше всего заготавливать, протирая ягодную массу с сахаром. Именно в таком виде ягода максимально сохраняет свою пищевую и лечебную ценность.

Советик-секретик

При заготовке малины берите сахара на 200–300 г больше, чем ягод, а храните продукт в холоде.

Ой, мороз-мороз, не морозь меня…

Не покупайте подмороженную клюкву: в ней аскорбиновая кислота разрушается. Клюкву, собранную в сентябре, нужно хранить залитой в воде, а не замораживать в холодильнике. И после первых заморозков этот ценный источник витамина С теряет свои полезные свойства.

Слива с «поволокой»

При выборе слив отдавайте предпочтение упругим плодам, на которых есть восковой налет. Сладкие плоды с тонкой кожицей хранению не подлежат. Дольше хранятся сливы с толстой кожицей. В полиэтиленовой упаковке с отверстиями они полежат в холодильнике (в отделе для овощей и фруктов) целых 20 дней, не потеряв своих полезных качеств.

О банане расскажет хвостик

При покупке бананов смотрите на хвостик. Он должен быть упругим, зеленоватым, без признаков гниения и плесени. Если банан упругий, но на кожуре есть небольшие темные пятнышки, – это не порча, а признак того, что фрукт перезрел.

Черешню выдаст плодоножка

Цвет плодоножки у качественной черешни – зеленый. Если плодоножка желтая или коричневая, то ягода переспела и в ней уже могут жить червячки. Такую черешню покупать не надо.

Варенье без «косметики»

Выбирая магазинное варенье, повидло или джем, рассмотрите банку на свет: ягоды не должны быть слишком

яркими, иначе это будет верный знак того, что в него добавляли красители.

Мясные продукты

Мясо – один из немногих продуктов, который не содержит в своем составе ничего лишнего, только полезные витамины, аминокислоты и минералы. Но чтобы мясо принесло пользу, нужно употреблять его умеренно, а выбирать и готовить правильно. Неправильно выбранное мясо может содержать вирусы, бактерии и паразитов, которые нанесут вред здоровью.

На рынке, а не в магазине

Лучше всего покупать мясо на рынке: там вы сможете его как следует рассмотреть и понюхать. Если продавец отказывается надрезать кусок, который вы хотите купить, нужно усомниться в качестве продукта.

Цвет расскажет обо всем

Никогда не берите мясо с темными или серыми пятнами – это может быть признаком несвежести продукта или болезни животного. Цвет мясного куска должен быть однородным, розоватым, не серым. Мясо покупайте без крови. Оно не должно быть мокрым и в слизи.

Какой жир правильный?

Обязательно осмотрите жир на куске. Если он желтый и не однородный, такое мясо лучше обойти стороной.

Жир должен быть белым и однородным.

Аппетитный аромат

От запаха не должно подташнивать. Он должен пробуждать аппетит – это верный признак свежести продукта. Запах должен быть свежим, не затхлым, без кислотных примесей.

Чем моложе, тем светлее

По цвету мяса можно определить возраст животного. Чем моложе оно было, тем нежнее продукт:

• мясо молодого животного до 2 лет – светло-красного цвета, жир плотный, почти белый;

• мясо животного от 2 до 5 лет – насыщенный красный цвет, жир желтоватого оттенка;

• мясо старого животного, после 5 лет – темно-красного цвета, жир рыхлый, желтый.

Какой кусок для каких нужд?

Вкус мясного блюда зависит не только от кулинарного мастерства, но и от правильного выбора фрагмента туши.

Окорок

Это самая мясная часть, покрытая тонким слоем жира. Если окорок готовите целиком, надрежьте кожу решеткой, чтобы мог выходить жир.

Бедро

Самый нежный кусок окорока идеален для быстрой жарки, цельного запекания, приготовления антрекотов и шницелей.

Лодыжка

Из лодыжки можно нарезать поперек волокон шницели или приготовить ветчину (рулет).

Орех

Эта часть туши хоть и жилистая, но нежная. Подходит для варки и жарки.

Ножки

Ножки хороши для холодца, запекания и варки. Копыта можно коптить, варить, жарить, запекать на гриле и даже фаршировать. Бульон с них тоже получится славный.

Седло

Из седла приготовьте жаркое или запеките в тесте.

Филе

Филейная вырезка – сочная, нежная, нежирная. Ее лучше запекать в овощах или слоеном тесте.

Котлета

Эта часть туши продается куском, который предназначается для жарки и на фарш.

Шейка

Это очень сочное мясо с жировыми прослойками и соединительными волокнами. Приготовьте из него бефстроганов или гуляш, жаркое или рагу. Либо просто обжарьте на гриле или сварите куском.

Лопатка

Лопатку продают обычно с костью и кожей. Это прекрасное сырье для приготовления рагу, гуляша или ветчины.

Ребрышки

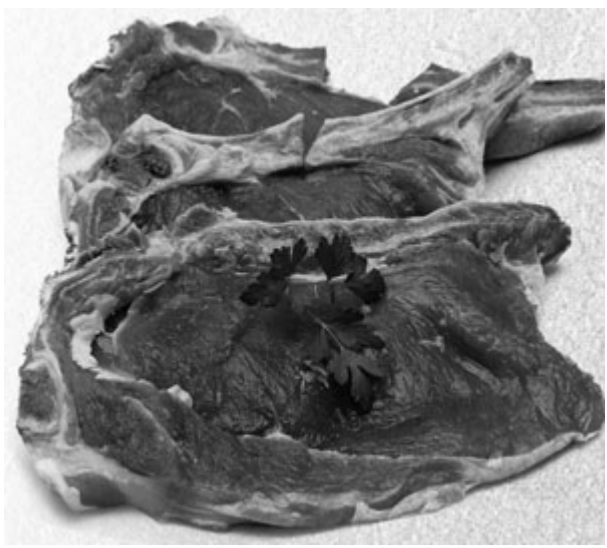
Толстые ребра (грудинка, грудной огузок) можно жарить, варить, тушить и фаршировать.

Подреберье

Подреберная часть продается как с костями, так и без. Годится для холодца. Можно это мясо также варить, жарить и тушить. Из подреберья получается постный окорок.

Подчеревина

Сало со спины подходит для приготовления паштетов и шпигования постного мяса. Для сала берите подчеревину.



Знак качества

Свежее мясо всегда упругое: если надавить на него пальцем, вмятина быстро исчезнет. Качественное мясо в месте надреза будет плотным, слегка пускающим прозрачный или алый, но не желтоватый сок.

Советик-секретик

Если вы не уверены в свежести мяса, лучше его проварить – только так (а не при жарке) вы уничтожите болезнетворные бактерии.

Выбор замороженного мяса

Ах, обмануть меня нетрудно…

Главный обман – повторная заморозка. Это опасно: между двумя заморозками мясо может испортиться. Признаки повторной заморозки – яркий свекольный цвет (жир повторно замороженного мяса также окрасится в розоватые оттенки) и отсутствие отчетливого следа на поверхности после прикосновения к мясу.

Правильная заморозка

Качественно замороженное мясо обладает почти теми же внешними характеристиками, что и свежее, хотя и уступает свежему по вкусовым достоинствам. Его цвет должен быть почти таким же, как и у свежего мяса, но слегка приглушенный. На поверхности замороженного куска мяса после прикосновения теплого пальца должен остаться яркий след.

Как выбрать мясо птицы?

Выбирая куриное мясо, отдавайте предпочтение охлажденной продукции, так как в ней сохраняются все витамины и микроэлементы.

Как живая

Если все-таки покупаете замороженную курятину, обратите внимание на вид тушки. Правильно замороженное мясо сохраняет первоначальную форму и не содержит льда.

Высшая проба

Кожа первосортной птицы будет розовато-желтоватого оттенка, а поверхность – сухой. Поверхность мышечной ткани немного влажная, но не липкая, а сама ткань – упругая.

У курицы и индейки мышечная ткань должна быть светло-розовой, а у гуся или утки – красной. Возраст птицы определяется по состоянию лапок: у молодых они нежного молочного цвета, с прожилками.

Как выбирать и хранить яйца?

Проверить свежесть яиц можно так: сырое яйцо положить в емкость с прохладной водой – если утонет, то продукт свежий (несвежее яйцо всплывет на поверхность).

Не стоит хранить яйца на полочке дверцы холодильника: там их обдувает теплый воздух.

Выкладывать яйца в лоток или на полку холодильника нужно не острым, а тупым концом вверх. При этом контейнер для яиц должен плотно закрываться.

Советик-секретик

Больше 6 недель хранить яйца не рекомендуется.

Как выбрать качественную колбасу?

Колбаса не выпускается из самого качественного мяса, ее начинка – результат многочисленных операций с мясом и субпродуктами, приправленными специями и усилителями вкуса.

Бабушкина мудрость

Учтите, что мясные продукты в магазинах часто подсвечиваются лампами с красноватым оттенком, которые делают товар более привлекательным.

Меньшее из зол

Чем меньше добавок, тем больше мяса.

Состав любого мясопродукта неизменный: мясо разных видов и сортов, соль, соевый белок и другие белки растительного происхождения, пряности, консерванты, эмульгаторы, красители.

Розовый цвет мясные продукты имеют за счет добавления в их состав нитрита натрия.

Иначе бы колбасные изделия все были серыми (именно так выглядит отварное мясо), что не привлекало бы покупателей. Выбирайте хотя бы не слишком яркие колбасы – не красота

важна, а здоровье.

«Портрет» добротного фарша

Если колбаса продается нарезкой, обратите внимание на состояние фарша – он должен быть плотным, сочным, без серых или неестественно ярких вкраплений. Палка свежей колбасы будет плотной, эластичной, сухой, без слизи или плесени, а оболочка должна плотно прилегать к фаршу. Запах колбас может быть разным, но не кислым и не затхлым – такая колбаса испорчена.

Как коптили?

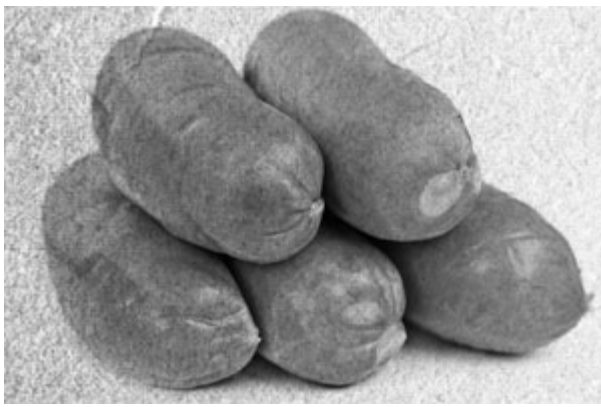
Если мясопродукт приготовлен копчением, производитель обязан указать, коптилось ли мясо на дровах или при помощи жидкого дыма. Если это не обозначено, доверия к такой продукции лучше не питать.

Что в вакууме?

Продукт в вакуумной упаковке должен быть упругим, а под пленкой не должна выделяться влага. Не должно быть влаги (а также вкраплений, желейных прослоек и пр.) и на срезе цельномышечных копченостей (грудинка, карбонад) – обратное свидетельствует о несоблюдении технологии или о низком качестве продукта. Белый цвет в центре продукта также скажет о нарушении технологии производства.

Незапятнанная репутация

Мясопродукты, произведенные по технологическим стандартам, должны иметь чистую поверхность и ровно обрезанные края. Они не должны содержать пятен, загрязнений, слизи, плесени, остатков щетины и других посторонних примесей. Консистенция мясопродукта должна быть пружинистой, в противном случае начались необратимые изменения в мышечной ткани. Нажмите пальцем на мясо – вмятина должна быстро исчезнуть.



Какой балык к похвале привык?

Для балыка берут бескостную свиную корейку. Он может быть варено-копченый, сыровяленый или сырокопченый. Качественный балык – упругий, плотный, с тонким слоем жира сверху. Жир не должен иметь желтый оттенок – это показатель того, что балык залежался.

Какого надо карбонада?

Карбонад тоже производят из бескостной свиной корейки. По сути, это тот же балык, только без добавления нитрита натрия (а еще он обсыпан черным молотым перцем). Качественный карбонад – плотный, не разваливается на части, с тонким слоем сала сверху. Как и буженина, должен быть светло-серого или розовато-серого цвета. Если продукт сделан на кости, то это уже корейка.

Бекон, он же грудинка

Бекон (грудинка) делается из бескостной свиной грудинки. Как и балык, он бывает варено-копченый, сыровяленый или сырокопченый.

Лучше когда сало чередуется равномерно с мясом. Тонкий слой сала будет у невкусного бекона а при толстом вы не почувствуете вкуса мяса.

Если слой сала желтоватый – значит бекон сделан из несвежей свинины.

Ветчинный рулет из отборного филе

Ветчину (рулет) делают из бескостного свиного филе. Ветчина бывает как цельномышечной, так и формованной в оболочке (из кусков мяса). У «правильной» ветчины на срезе будут видны мясные волокна.

Ветчина не должна быть похожа на «докторскую» колбасу, быть однородной – это будет означать, что ее делали из перекрученного фарша, в который могли положить что угодно. Смотрите также, чтобы в составе ветчины не было воды – такой продукт будет невкусным.

Правила буженины

Буженину (окорок) готовят из бескостной свиной задней части. Продукт бывает варено-копченный или запеченный. В отличие от ветчины или балыка, качественная буженина должна быть не розовой, а светло-серой или серой со слабым розовым оттенком.

Настоящий хамон

Это задний окорок свинины на кости. Его вялят в течение нескольких месяцев с дальнейшим созреванием в зависимости от класса продукта.

Хамон не продается в вакуумной упаковке.

Он должен быть немного сплюснут с двух сторон, иметь копытце и не иметь шерсти. Если вы покупаете не целую ногу, а кусок, то обращайте внимание, чтобы срез был глянцевый, с тонкими линиями жира.

Советик-секретик

Чем темнее срез, тем меньше влаги в продукте и тем тоньше будет его вкус.

Когда мягкость не в почете

Бастурму делают из бескостной мякоти конины или говядины, которую высушивают и вываливают в специях. Поэтому качественная бастурма – жесткая. Мясо не продавливается, если нажать на него пальцем.

Сальтисон – со вкусом в унисон

В основе сальтисона – разные субпродукты. Он должен быть упругим.

Цвет качественного сальтисона может колебаться от серого до серого с розовым оттенком, а если по рецептуре в него добавляют кровь, то цвет будет темно-красным или темно-коричневым.

Не ускоряйте разморозку

Размораживайте мясо естественным образом, не опуская его в воду и не разогревая в микроволновке.

Ускоряя процесс разморозки, вы лишаете мясной продукт его полезных свойств.

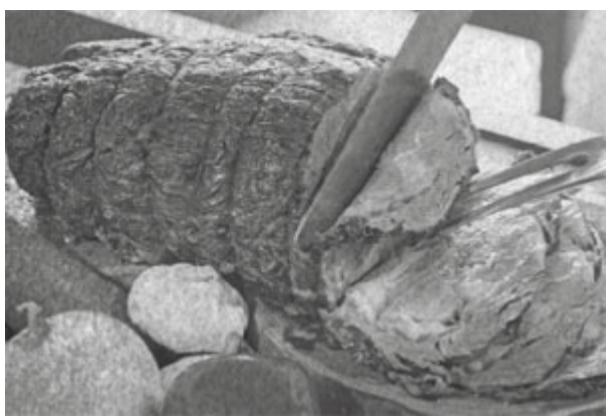
Бабушкина хитрость

Чтобы размороженное мясо не замораживать повторно (это неправильно), разделите его перед заморозкой на порции, и каждый раз берите для приготовления одну-две порции, не размораживая все мясо.

Варите большим куском

Отваренное большим куском мясо будет сочнее, чем отваренное мелкими кусочками.

На порции разделите потом.



Советик-секретик

Чтобы мясо лучше прожарилось, можно немного надрезать кусочки по краям.

Бьет – значит любит

Если перед варкой мясо отбить, оно уварится гораздо быстрее.

Так сочнее

Чтобы отварное мясо было вкуснее и сочнее, положите его в кипящую воду. Снова дайте воде закипеть, после чего варите мясо на слабом огне.

А чтобы жареное мясо было сочным, за несколько часов до приготовления обмажьте кусочки горчицей, а молодую баранину замаринуйте в сухом вине. Если готовите мясо на решетке, то переворачивайте его на другую сторону только тогда, когда одна сторона уже готова. Так мясо сохранит сок и полезные свойства.

Если мясо жесткое

Перед обжаркой смочите мясо соком лимона, дайте соку впитаться и жарьте на хорошо разогретой сковороде.

Как рассчитать вес?

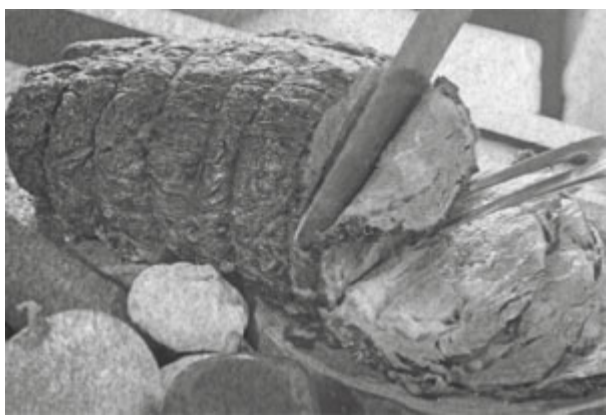
Рассчитывайте вес сырого мяса по формуле: из 1 кг сырого мяса в процессе приготовления выйдет примерно 650 г жареного или 600 г вареного.

Рыбка не простая, а золотая

Даже опытные хозяйки не всегда могут безошибочно выбрать качественную рыбу. Здесь много тонкостей.

Признаки свежести

Свежая охлажденная рыба пахнет морем или рекой – кислый и гнилостный запах говорит об испорченности. Жабры свежей рыбы насыщенного красного цвета, они не должны быть в слизи, а запах должен быть характерным, не затхлым. Глаза у хорошей рыбы выпуклые и прозрачные. Тушка – упругая и однотонная. Чешуя – блестящая и гладкая, без слизи, плотно прилегает к тушке. Ткани разделанной тушки плотно прилегают к костям, эластичны и упруги (вмятина от пальца должна быстро восстанавливаться).



Как хранить?

Свежую тушку рыбы в течение 2–3 дней можно хранить в контейнере во льду на нижней полке холодильника. Поместите рыбу в стеклянный лоток, посыпьте колотым льдом, прикройте пленкой и уберите в холодильник. Лед постепенно тает, поэтому его надо периодически менять. Прежде чем поместить рыбу в морозильную камеру, ее нужно выпотрошить, промыть, просушить, сложить в вакуумный контейнер, а затем убрать в морозилку. В замороженном виде рыба хранится 3–4 недели.

Бабушкина мудрость

Цельные тушки рыбы должны находиться подо льдом, а филе – храниться на льду.

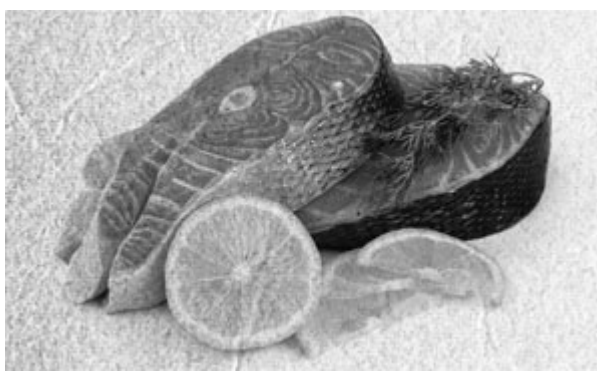
Какой лосось полезнее?

• Покупать лосося замороженным и хранить эту рыбу в морозилке не стоит: потеряете полезные жирные кислоты омега-3.

• В слабосоленом лососе процесс распада омега-3 протекает медленнее.

• Для определения содержания полезных кислот имеет значение, где рыба выловлена. Если лосось рос в неволе в закрытом водоеме, то жирных кислот омега-3 в нем будет меньше, чем у лосося из естественной среды. Это связано с тем, что дикий лосось – хищник, а его собрата в рыбных хозяйствах кормят исключительно растительной пищей.

• В процессе копчения жирные кислоты омега-3 не страдают. Это лучший вариант «консервации» лосося.



Как выбрать сельдь?

Хорошая сельдь с серебристой кожей и ясными глазами. Не покупайте свежую сельдь с «ржавыми» пятнами и повреждениями кожи. Если вы купили соленую сельдь, то перед употреблением снизьте в ней концентрацию соли, вымочив рыбу в молоке или чае.

Советик-секретик

Если хотите выбрать сельдь с икрой, берите рыбу с толстым брюшком и узкой спинкой. Еще один

отличительный признак самки круглый ротик (у самцов рот овальный).

Как выбрать сардины?

Не покупайте сардины с истекающим сроком годности. Вскрывая банку, обратите внимание на запах. Он должен быть «рыбным», но приятным. Сардины хорошего качества без головы и плавников.

Рыба должна находиться в банке уже выпотрошенной. Нормальный цвет сардин – серебристо-стальной.

Как выбрать скумбрию?

Качественная рыба с чистыми глазами и розовыми жабрами. Надавите на тушку пальцем – вмятина на доброкачественном продукте должна сразу исчезнуть.

Не золотая рыбка

Копченую без дыма рыбу можно распознать по шероховатой поверхности и «градирующему» цвету: из-за того что подкрашивающая жидкость распределяется по коже неравномерно, цвет готового продукта получается неоднородным. А еще такую рыбу сдабривают усилителями вкуса, из-за чего она даже пахнет «химией».

Как выбрать замороженную рыбу?

• У замороженной рыбы есть два отличия от охлажденной:

жабры будут немного бледнее, а глаза немного западут.

• Если рыба продается в упаковке, из пакета ничего не должно течь и не должно быть кусочков льда – это означает, что ее размораживали и снова замораживали.

• Правильно замороженная рыба (сразу после вылова) после размораживания сохранит свою эластичность, а ткани будут плотно прилегать к кости.

• Желтоватый или серый оттенок замороженной рыбы указывает на начало процессов гниения, а пятна на поверхности тушки – на начало процессов окисления рыбьего жира еще до ее заморозки.

Молочные продукты: как выбрать натуральные?

Молоко, кефир и сыры на нашем столе – желанные гости (молочные белки усваиваются организмом лучше мясных, рыбных и растительных). Но чтобы они принесли максимум пользы, их тоже нужно выбирать правильно.

Если кефир, то белоснежный

Качественный кефир получается из пастеризованного молока и закваски кефирных грибков. Менее полезен кефир из сухой закваски (он называется «кефирный напиток»). Обращайте внимание и на содержание белка: в хорошем кефире протеинов должно быть не менее 3 % (с жирностью этот показатель не связан). Желтоватый оттенок, как и вздутая упаковка говорит о том, что кефир забродил. Напиток должен быть без комочков и без неприятного запаха. Наличие сыворотки и расслоение – признак брожения.

Йогурт живой и неживой

Йогурт должен быть произведен из натурального молока и закваски и содержать «живые» кисломолочные бактерии (не подвергаться тепловой обработке).

Если на стаканчике с йогуртом написано «био» или «живой», значит, в нем есть полезные бактерии. Хранятся «живые» йогурты не больше месяца при температуре от 2 до 6 °С. При производстве биойогуртов молоко нагревают не более чем до 80 °С, и бактерии

выживают. Выбирайте именно такой продукт, если хотите получить пользу.

Бабушкина мудрость

Срок хранения более одного месяца говорит о наличии консервантов или о том, что йогурт подвергся обработке высокой температурой, в процессе которой все полезные микроорганизмы погибли.

Форма мороженого определяет содержание

Если мороженое помято, значит, либо оно оттаивало и снова замерзало, либо хранилось при более высокой, чем положено, температуре. И в том, и в другом случае в таком продукте будут размножаться микробы. Не стоит покупать и мороженое на развес: в неправильно вымытых емкостях для его хранения размножаются стафилококк, сальмонелла и листерия.

Жир – для транжир

Выбирая сливки, интересуйтесь их жирностью. Для добавления в кофе или чай лучше покупать 10 %. Более жирные сливки плохо растворяются и оставляют в горячих напитках комочки. Для взбивания больше подходят сливки с жирностью не менее 30 %. А для приготовления соусов и добавления в суп-пюре берите сливки от 15 % до 30 % жирности.

Как проверить сметану

Положите 1 ч. ложку сметаны в 1 стакан горячей воды. Качественная сметана растворится без осадка и хлопьев, а поддельная или прокисшая осядет на дно. Можно еще капнуть в сметану йод – если там намешан крахмал, он посинеет.

Не путайте масло со спредом

• Покупая сливочное масло всегда читайте надписи на упаковке. В составе натурального масла не должно быть ничего искусственного, восстановленного. Жирность классического сливочного масла – не менее 80–85 %. Если ниже – продукт не совсем натуральный.

• По цвету свежее масло должно быть кремовым, но более темного оттенка, чем сметана.

• Хорошее домашнее масло не потечет, даже пролежав день на прилавке. Подтаивать начинает несвежий продукт.

• Признак того, что масло не первой свежести, – резкий запах козеина.

• Вкус у свежего продукта нейтральный, но по традиции его немного подсаливают. Если вкус горький – не рискуйте.

Бабушкина мудрость

Только свежее масло вкусно и полезно. Все жиры, если они прогоркли, опасны для печени. Во время жарки витамины в масле разрушаются, поэтому в большинство блюд масло нужно добавлять уже тогда, когда они готовы.

Сыр режьте сами

Выбирая сыр, обратите внимание на сырную корочку: на ней не должно быть повреждений. Надавите на сыр пальцем продукт должен быстро принять первоначальную форму. Кроме того, у хорошего сыра «глазки» одинакового размера и однородный цвет. Белесый оттенок говорит о том, что сыр не дозрел, он будет без специфического аромата и вкуса. Подозрителен и ярко-желтый цвет: возможно, производители «переборщили» с красителем.

Советик-секретик

Откажитесь от покупки нарезанного сыра: под пленкой, которой он обернут, сразу заводятся вредные бактерии и плесень. Если все же берете нарезку, то хотя бы выбирайте с ровными краями срезы не должны быть липкими или крошиться.

Правила хорошего тона

• Лучшее место для хранения сыра – емкости для фруктов внизу холодильника. Он должен быть изолирован в пластиковом контейнере, поскольку вбирает посторонние запахи.

• Храните сыр не больше 10 дней. Не успели съесть – заверните в пищевую пленку и отправьте в морозилку: сыр пригодится для приготовления блюд в духовке или микроволновке.

• Сулугуни лучше завернуть в бумагу, а сверху надеть полиэтиленовый пакет. Срок хранения – 7 дней. Если дольше – опускайте в соленый рассол (на 1 л холодной воды 2 ст. ложки соли).

• Фету и брынзу после вскрытия упаковки нужно использовать в течение 14 дней (в рассоле), моцареллу – в течение 2–3 дней

(храните в магазинной упаковке).

• Достав из холодильника, подержите сыр хотя бы полчаса при комнатной температуре – вкусовой букет будет богаче.

Творог: стандарты качества

Цвет свежего творога – кремово-белый. Белоснежный творог обезжиренный, а желтый и коричневый оттенки будут у продукта не первой свежести. Вкус должен быть нейтральным, с едва уловимой кислинкой. Если творог кислит или горчит он подпортился. Качественный творог должен слегка рассыпаться но не большими кусками (признак старого, слежавшегося творога) и не крошкой (показатель того, что творог пересушен, обезжирен или в него добавили манку).

Не все молоко одинаково полезно

• В процессе стерилизации молоко нагревают до 135 ˚С, а затем резко охлаждают. В это время гибнут все бактерии (в том числе и полезные), а большая часть витаминов остается. Стерилизованное молоко не портится полгода, а открытый пакет можно хранить в холодильнике до 3 дней.

• Пастеризованное молоко считается более полезным, чем сырое или стерилизованное. Во время пастеризации его нагревают до 60… 70 ˚С, что позволяет сохранить не только витамины, но и большую часть полезных микроорганизмов и при этом приостановить процесс скисания молока. Срок хранения пастеризованного молока – 36 часов.

• Восстановленное молоко получают путем добавления воды в порошок сухого молока. Витаминов и микроэлементов в таком молоке практически нет.

• Свежее и качественное молоко – равномерного белого цвета. Не должно быть вкраплений другого цвета – это знак того что

молоко не процедили и оставшаяся грязь может привести к развитию бактерий и брожению.

• Если молоко разбавляли водой, то оно будет с легким голубоватым оттенком.

• На вкус хорошее молоко будет слегка сладковатым. Если оно слишком сладкое, значит, начало портиться и в него добавили сахар, чтобы скрыть кисловатый привкус. Если заметили привкус соды, не покупайте: соду иногда кладут в молочные продукты, чтобы они дольше не портились но это вредно для желудка.

• Свежее молоко должно быть с легкой пенкой на поверхности. Если пенки нет – значит молоко пропустили через центрифугу и удалили сливки а обезжиренный продукт

теряет многие полезные свойства. Другая причина отсутствия пенки – добавление воды.

Бабушкина хитрость

На наличие воды молоко можно проверить так: разотрите в ладони пару капель молока – даже если разбавленное казалось белым, то после этой процедуры оно станет голубоватым.

Советик-секретик

Если любите более жирное молоко, покупайте вечерний надой.

Домашняя экспертиза

В любой из молочных продуктов можно добавить немного йода – если в нем есть мука или крахмал продукт посинеет.

Если молоко и спирт смешать в пропорциях 1:2, взболтать и вылить в блюдце можно узнать разбавлено ли оно. Если в смеси сразу же появятся хлопья – все нормально, а если они появятся позже – молоко разбавлено водой. Чем позже появятся хлопья, тем больше воды.

Содержание в молочном продукте мела, мыла, соды или извести можно выявить, если процедить его через бумажный фильтр и добавить несколько капель уксусной или лимонной кислоты. В молочной продукции с добавками появятся пузырьки – выделится углекислота.

Бабушкина мудрость

Посуда, в которой находится молоко, не должна быть пластиковой – храните его только в стеклянных банках или эмалированных бидонах, иначе молоко быстро испортится.

Крупа: грамотный подход

Не ошибиться в выборе крупы помогут нехитрые правила, которыми поделилась со мной бабушка.

Не надо нам комочков

Следите, чтобы крупа не была слежавшейся, в комочках. Это говорит о неправильном хранении – рядом с водой, отчего крупа и набрала влагу. Она и весит больше, и на вкус хуже.

Пахнет медом – есть клещи

В крупе не должно быть посторонних запахов, иначе этот продукт испорчен. У каждого злака свой запах, но ни один не должен пахнуть сыростью или плесенью. Медовый запах означает, что в зернах завелись клещи.

Свежая крупа должна быть сладковатой, и только овсянка может слегка горчить.

Нет «сыпучке» на развес

Набирать крупы из мешков негигиенично. Лучше покупать расфасованный продукт в прозрачной упаковке. Сквозь нее видно, все ли зерна одинаково целые (крупы из дробленых стоят дешевле) и нет ли примесей. К тому же в герметичной упаковке крупа хранится дольше.

Без шелухи и жучков

В крупе не должно быть шелухи и жучков, а среди цельных зерен не должны попадаться дробленые это может говорить о том, что там уже обосновались вредители.

Как правильно хранить?

Крупу надо хранить в емкостях с плотными крышками, в сухих кладовках или ящиках без посторонних запахов. На дно банки или другой посуды положите марлевый пакетик с солью от жучков (а в рис и перловку – пару зубчиков чеснока). Крупу обычно фасуют в бумажные или полиэтиленовые пакеты. Целлофановая упаковка хороша тем, что полиэтилен защищает продукт от влаги и не дает ему испортиться. Но дома крупу лучше переложить в стеклянную или керамическую посуду. Долго хранить ее не стоит. Со временем содержащиеся в крупе жиры прогоркают, вкус портится, а питательные качества снижаются.

Чем старше, тем опаснее

Всегда смотрите на дату изготовления: чем дольше лежит крупа, тем больше шансов, что она начала портиться.

Помните, что в первой половине года, до уборки урожая, вы будете покупать крупу, которая уже пролежала минимум с прошлого года.

В старой крупе может завестись моль, и она начинает горчить (особенно это актуально для пшена).

Бабушкина мудрость

Сроки хранения круп в месяцах: овсяная (хлопья) – 4, кукурузная – 6, пшенная – до 9, манная – 7, пшеничная – до 12, перловая – 12, рисовая 12, гречневая 14, горох колотый – 15, горох цельный – 17.

Кукурузное счастье

Покупая кукурузную крупу, обращайте внимание на цвет – он должен быть золотистым, ярко-желтым. Светло-коричневый цвет говорит о том, что крупа испортилась.

Чтобы рис не прокис

Покупая рис, проследите, чтобы в пачке не было пожелтевших ядер – это признак того, что до фасовки рис хранили влажным, в больших кучах. В нем наверняка завелись плесневые грибки. Самый востребованный у нас рис – длиннозернистый и кругло-зернистый. Круглый рис содержит

больше крахмала, и потому его зерна сильнее развариваются и слипаются. Его можно использовать для приготовления супов и каш. А рис с длинными зернами после варки остается рассыпчатым, поэтому подходит для плова и гарниров.

Советик-секретик

Следите, чтобы в одном пакете не было смешения прозрачного и матового риса, иначе в процессе варки они приготовятся неодинаково, и это плохо отразится на вкусе блюда.

Эти виды риса – шлифованные, потому цвет зерен белый. Если рис матовый, то после варки он будет более мягким чем прозрачный, зато прозрачный будет более рассыпчатым.

От царя гороха

Горох продается как дробленый, так и в виде цельных сухих горошин или половинок. Для гороховой мамалыги используйте дробленый горох, для супов – остальной. Правильный цвет гороха – матовый желтый. Черные горошины говорят о поражении вредителем.

Овсянка силу умножает

Овсяные хлопья бывают трех видов: «экстра» (очищенные, нежные, варятся быстрее всего), «геркулес» (расплющенная не очищенная крупа) и лепестковые. Овсянка «экстра» различается по сортам: 3 – самые мягкие хлопья, развариваются в пюре и подходят маленьким детям, 2 – средней жесткости, 1 – самые твердые, подходят для мюсли. В овсянке не должно быть сахара и подсластителей, искусственных добавок

и ароматизаторов.

Ячмень в трех лицах

Ячменная крупа бывает трех видов: недробленое зерно (перловка), недробленое, но очищенное («голландка») и дробленое (ячневая крупа). Для каш покупайте ячневую крупу, для супов и гарниров – перловку и «голландку». Крупная перловка – для супов, мелкая – для каш. Выбирайте крупу без темных зерен – это показатель того, что срок ее годности истек.

Гречка правильного цвета

Гречневая крупа должна быть бежево-желтоватой или зеленоватой, а быстроразвариваюшаяся, пропаренная или обжаренная – коричневого. Самая полезная – светлая крупа, не подвергавшаяся термической обработке. Кладезь витаминов – зеленая, не обжаренная гречка (но вкус у нее специфический, потому и покупают ее не все).

Бабушкина хитрость

Соотношение крупы и воды при приготовлении каши должно быть 1:2. После закипания воды огонь нужно сделать умеренным, а в самом конце готовки – минимальным. Варить гречку нужно под тяжелой, плотно прилегающей крышкой, не размешивая.

К обжарке гречки иногда прибегают, когда продукт подпорчен. Гречневая крупа делится на ядрицу (цельные ядра гречихи) и «сечку» – продел (колотые зерна). Продел идеален для детских каш, а для гарнира берите ядрицу.

Марочная манка

В отличие от остальных, эта пшеничная крупа делится не на сорта, а на марки. На упаковке они обозначаются так: «М» – манка из мягкой пшеницы, непрозрачная, бело-кремового цвета (из нее получаются самые нежные каши), «МТ» – крупа из мягкой пшеницы с добавлением до 20 % твердой (дурум), «Т» – манка из твердой пшеницы, желтоватая, полупрозрачная (самая полезная для пищеварения и фигуры; из такой крупы готовится

знаменитый восточный кус-кус).

Советик-секретик

В манке часто скрывается продуктовая моль – потрясите пакет, чтобы убедиться, что крупа не слиплась из-за паутинок.

Солнечное пшено

Главная примета качественного пшена – ярко-желтый цвет и матовость. Таким зерно становится, когда его шлифуют. Из более темной крупы каша выйдет рассыпчатой, тогда как из светлой получится «размазня». Если пшено блестящее, его используют в качестве корма для птиц, а в каше оно будет горчить. Кроме шлифованного пшена, есть дробленое пшено (быстро варится, но менее вкусное, чем пшено с цельными зернами) и дранец (жесткие и горьковатые, но полезные цельные зерна).

Бабушкина мудрость

Быстрее всего крупяная моль заводится именно в пшене, поэтому оно и хранится меньше других круп.

Пшеничная крупа особенно крута

Как и манка, пшеничная крупа делается из пшеницы но без отделения клейковины. Выбирая пшеничную крупу, следите, чтобы зерна были светло-коричневого цвета. Темные

и морщинистые зерна – испорченный продукт.

Как избавиться от примесей?

• Перед приготовлением крупу надо перебрать и промыть под проточной водой (не в дуршлаге, а в кастрюле). Неотшелушенные зерна и мусор всплывут и вы их легко отделите.

• Чтобы нейтрализовать плесневые грибки, замочите зерна на несколько часов в соленой воде.

• Можно прокалить крупу в духовке или на сковороде – нежелательная «живность» погибнет, а крупа будет лучше развариваться.

• Чтобы в крупе не заводились вредители, в каждый пакет положите две-три головки чеснока, очищенного и разделенного на дольки.

• Бакалею, зараженную насекомыми, можно на некоторое время поместить в морозильник, а зимой – выставить на мороз за окно.

Советик-секретик

Если вредителей в крупе много, употреблять ее не стоит. Вы можете удалить жучков, но опасные для здоровья продукты их жизнедеятельности останутся в зернах.

Мука и хлебобулочные изделия

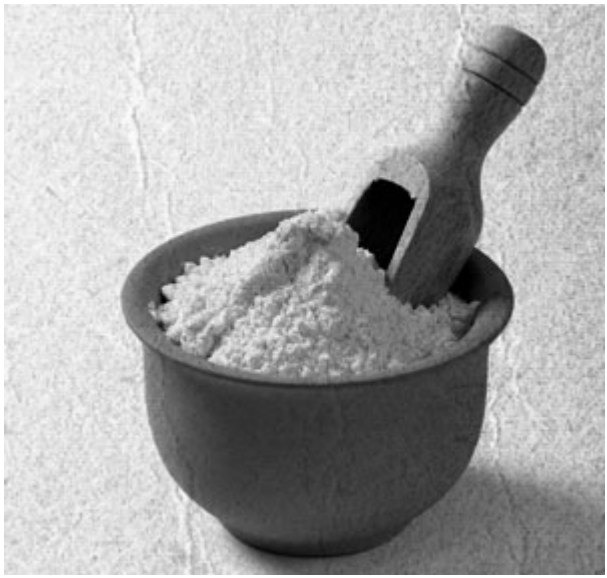
От выбора муки зависит качество выпечки. Как сориентироваться среди пяти десятков сортов муки и сотни наименований изделий из нее?

Высший сорт не самый лучший

Какую муку предпочесть – тонкого помола, но без полезных веществ или грубоватую обдирную, но полезную? Все зависит от того, что вы собираетесь печь: домашний хлеб, пирожки или блинчики. Мука высшего сорта не только не полезна, но даже вредна: она изготавливается из той части зерна, где мало витаминов и много крахмала. Но эта мука незаменима для сдобной сладкой выпечки: пирожных, булочек или тортов.

На первый-второй рассчитайся!

В муке первого сорта помол ненамного грубее, чем в высшем сорте: в ней содержится небольшое количество измельченных оболочек зерна, в которых уже есть полезные вещества и витамины. Эта мука используется для несладкой выпечки, пирогов и кулебяк. А в муке второго сорта помол еще более крупный и еще больше оболочек зерна. Эта мука грубоватая, сероватая или кремовая. Лучше всего из нее получаются блинчики, вафли и пельмени. Булочки без добавления муки более высоких сортов не получатся: будет грубое и быстро черствеющее тесто.



Обойная не из обоев

Обойной называется цельно-зерновая мука, которая содержит и зародыш, и оболочку зерна – самые полезные части. Но минус ее в том, что без добавления более тонкой муки выпечки из нее не получится (булочки будут «резиновыми»).

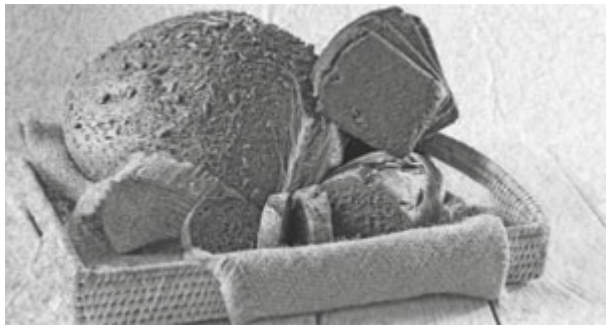
Советик-секретик

Не путайте сорт муки и сорт пшеницы, из которой делают муку.

Если мука делится на 1-й и 2-й сорта, то сорта пшеницы бывают мягкими и твердыми.

О вкусах не спорят

У свежей натуральной муки приятный сладковатый вкус молотого зерна. «Улучшенная» мука отдает плесенью, горчит и вызывает легкое жжение на языке.



Без вкраплений

Нормальный цвет муки – однородный белый (с кремовым оттенком), без вкраплений. Если вкрапления заметны, значит, муку разбавили сырьем более низкого качества.

По «одежке» встречают

• Мука должна быть упакована только в бумажный пакет (дышащая мука проживет дольше). Пластиковая упаковка – для муки приговор.

• Запах – нейтральный, мука не должна пахнуть гнилью и затхлостью. Плохой признак – аромат кислого теста.

Бабушкина хитрость

Если при добавлении капли воды в небольшое количество муки цвет не изменится – значит, перед вами качественный продукт. Если станет красноватым, то в муку добавлены отруби, а если голубоватым – пшеница была незрелая.

• Если сжать пальцами горсть хорошей муки, она скрипит и не оставляет на руке следов (если комок после сжатия не рассыпался – значит, мука отсырела). Но на зубах мука хрустеть не должна – это говорит о присутствии примесей.

Самая привычная – мука пшеничная

Пшеничная мука высшего и первого сортов – пустышка по пользе для здоровья, и к тому же она перенасыщена стабилизаторами, консервантами, отбеливателями и разрыхлителями.

Отдавайте предпочтение цельно-зерновой пшеничной муке: в ней нет «химии» и больше полезных веществ, чем в обычной.

Ржаная обдирная – мука мировая

Эта диетическая мука богата железом, витаминами группы В и клетчаткой, а глютина и углеводов в ней меньше, чем в пшеничной.

Подходит для выпечки ржаного хлеба, пряников и пр.

Советик-секретик

Ржаной хлеб получится вкуснее, если в основную ржаную муку добавить пшеничную (5:1). Из смеси пшеничной и ржаной муки получается отличное дрожжевое тесто для пиццы и домашних несладких булочек.

Мука пшенная – проблема решенная

Как и в гречневой муке, в пшенной мало клейковины. Чего

не скажешь о витаминах группы В и РР которые укрепляют нервную систему и стимулируют память.

А фтор, кальций, магний и железо восстанавливают нормальный обмен веществ, укрепляют кости, зубы и волосы.

Гречневая, блинная – удовольствие длинное

Полезная мука – гречневая. Несмотря на характерный привкус и темный цвет, из гречневой муки получаются самые вкусные блины, аппетитные гречишные оладьи, печенье, пельмени, а также вкуснейшая пицца, которую можно есть даже худеющим. Ее можно добавлять в омлеты, запеканки и крупеники. Это отличная панировка для мяса, котлет и рыбы.

А в сочетании с миндальной и льняной мукой годится для каши.

Но к гречневой муке нужно обязательно добавлять пшеничную (в соотношении 1:2 в пользу пшеничной), иначе изделия развалятся: в гречневой муке нет клейкости.

Зато в ней есть витамины группы В и РР, а также фтор, медь и калий.

Полезнее цельнозерновая гречневая мука грубого помола (шелковица).

Бабушкина мудрость

Перед употреблением обязательно просеивайте муку через сито.

Срок годности муки

Главный ориентир – свежесть муки. Она не может иметь срок годности больше полугода, хотя на магазинных полках можно встретить даже 18-месячную. «Старую» муку брать не стоит. Скорее всего, в нее добавили стабилизатор, чтобы продлить срок хранения.

Советик-секретик

Шанс столкнуться с просроченным товаром выше, если речь идет о муке с наполнителем: блинной, макаронной, для кондитерских изделий и т. п.

Мука кукурузная – не будешь грузная

Из кукурузной муки пекут лепешки и хлеб, а также делают поленту и мамалыгу. Кукурузная мука поможет при малокровии и заболеваниях сердечно-сосудистой системы, замедлит старение и выведет из организма жировые накопления (стимулирует желчевыделение и перистальтику кишечника).

Нутовая мука – скажите яйцам «пока»

Нутовая мука, как и льняная, обладает хорошими клейкими свойствами, поэтому подходит для выпечки без яиц. В ней много растворимых пищевых волокон (сложных углеводов), это богатый источник калия, кальция, цинка и белка.

Льняная мука не округлит бока

Мука из семян льна имеет молочно-сладкий вкус лесных орехов. Тесто из нее не требует добавления яиц (лен хорошо связывает). Этой мукой можно панировать мясо и рыбу. Сыпьте ее в супы, салаты, запеканки, омлеты, варите кашу и пеките льняные хлебцы. Единственная проблема с льняной мукой она может оказаться из экстру-дированного льна (обработанного при высоких температурах, чтобы он разбух и легче измельчился в муку). Такой лен теряет большую часть полезных свойств.

Овсяная мука – не для дурака

Недостаток муки, богатой жирами, она скоропортящаяся,

через полгода прогоркнет. Поэтому выбор овсяной муки надо начинать с даты изготовления. Если овсяную муку смешать с другими видами муки, тесто получится более рассыпчатым. Из овсяной муки можно делать овсяный хлеб и овсяное печенье, а также добавлять в каши и запеканки – у них появится цветочный привкус.

Для добавки отменная – мука ячменная

Ячменная мука хорошо подойдет в качестве добавки (не основной муки) для блинов, печенья и при выпечке хлеба. Легкий ореховый аромат и терпкость ячменя придадут пикантность хлебу и любой другой выпечке. Ячменную муку можно добавлять в качестве загустителя в соусы и супы.

Как хранить муку?

• Муку лучше хранить в мешках, а не в жестяных коробках или деревянных ящиках.

• Лучшее место для хранения любой муки (в герметичной таре) – верхняя полка холодильника, где прохладно и темно.

• Чтобы в муке не завелись насекомые, положите в пакет пару зубчиков чеснока. А несколько лавровых листьев защитят муку от влаги – они впитают лишнюю воду.

Проверка для хлеба

Качество хлеба можно определить, подержав его при комнатной температуре 2–3 дня. Если он не испортился и не заплесневел, тогда этот сорт и производитель подходят (нарушения технологии обычно характерны для всей продукции).

Бабушкина мудрость
Никогда не покупайте муку про запас.

Как освежить хлеб?

Но даже если хлеб зачерствел, бабушка знала способы его «оживить» (это касается всех хлебобулочных изделий: лепешек, печенья, пирожков, ватрушек, рогаликов и др.).

• Чтобы хлеб вновь стал мягким, положите его на противень,

сбрызните водой и поставьте на 3 минуты в разогретую до температуры 150 °С духовку.

Бабушкина мудрость

Помещать хлеб на хранение в холодильник, пакет или хлебницу можно только когда он полностью остыл при комнатной температуре (выносить горячий хлеб на холод нельзя).

• Хлеб разрежьте на куски, опустите в воду на 3 минуты, а затем положите их на противень и поставьте на 15 минут в разогретую до 160 °С духовку.

• Буханку хлеба нарежьте ломтиками толщиной 1 см, сложите их в дуршлаг (сито) и поместите на кастрюлю с водой (сито не должно касаться воды). Включите газ и после закипания воды подержите хлеб над паром 5 минут.

Бабушкина мудрость

Освежать хлеб нужно непосредственно перед употреблением в необходимом количестве, так как уже через пару часов он снова станет твердым, но его уже нельзя будет «воскресить».

• Положите хлеб в маленькую кастрюльку, закройте крышкой и поставьте в большую кастрюлю с кипятком. Держите хлеб в кастрюле до тех пор, пока не остынет вода.

КАК ПРАВИЛЬНО ХРАНИТЬ ХЛЕБ?

Чтобы хлеб дольше оставался пригодным для еды, его нужно правильно хранить.

Советик-секретик

Хлеб быстро черствеет, поэтому покупайте его столько, сколько семья съест за 3–4 дня – потом хлеб потеряет первоначальный вкус, начнет черстветь, а позже и плесневеть.

• В полиэтиленовом пакете хлеб остается свежим в течение нескольких дней. При этом надо помнить, что пакет для хранения должен быть сухим, чистым и плотно завернутым.

• При хранении в холодильнике хлеб остается свежим до 6–7 дней. Минус только один: он впитывает в себя посторонние запахи.

• Если нужно сохранить хлеб в течение длительного времени, то его можно заморозить. Нарежьте буханку

(батон) на ломтики, уложите их в пакет, удалите из него воздух, плотно завяжите и поместите в морозильную камеру с температурой 18… 25 °С.

Советик-секретик

Если на хлебе или другом мучном изделии есть следы или запах плесени, от него нужно избавиться и ни в коем случае не употреблять в пищу.

• А если хлеб завернуть в фольгу, то в морозилке он сохранится в течение 3 месяцев. Разморозить хлеб потом можно будет в течение 2 часов при комнатной температуре либо в духовке (микроволновой печи).

• При выборе хлебницы обратите внимание на количество и величину вентиляционных отверстий: их не должно быть много, и они должны быть маленькими.

• В хлебнице должно быть два отсека: пшеничный и ржаной хлеб лучше не хранить вместе, они от этого быстро покрываются плесенью.

• Самый лучший вариант хлебница из дерева.

• Раз в неделю протирайте хлебницу раствором уксуса – это предотвратит появление плесени. С этой целью можно насыпать в хлебницу 1–2 ч. ложки соли или положить лимонную корку (она убережет хлеб от муравьев).

Мед и сахар

В качестве источника энергии мед предпочтительнее сахара, поскольку это легкоусваиваемые углеводы. Только будьте начеку, если приходится брать мед на рынке: возможны подделки.

Проверка меда подручными средствами

• Опустите в капельку меда химический карандаш (который при смачивании красит синим цветом). Если мед хотя бы чуть-чуть окрасился – он разбавлен водой (натуральный мед цвет не поменяет).

• В меде не должно быть мусора и кусочков воска. Разведите в стакане теплой воды 1/2 ч. ложки меда. Если всплыли или опустились ко дну темные частички – мед грязный.

• Разбавьте 1 ч. ложку меда в 1/2 стакана дистиллированной воды и капните туда йод. Если раствор посинеет, значит, в мед подмешали крахмал. А если вместо йода капнуть в такой же раствор уксус, то можно обнаружить в меде мел. Раствор в этом случае зашипит.

• Если набрать в ложку жидкий мед и слить его с ложки, то настоящий мед будет тянуться непрерывной струйкой, а разбавленный сахарным сиропом – стекать каплями.

Не кипятите

В горячем чае мед теряет большую часть целебных свойств, так как при 50… 60 ˚С разрушаются ферменты и витамины. Если мед прокипятить, останутся лишь вода, глюкоза и сахар.

Чем светлее, тем вкуснее

Лидер вкуса – светлый мед, липовый и акациевый. Он слаще темного, гречишного. При недостатке медоносов пчелы производят падевый мед, из дуба, березы, клена и тополя. Он низкого качества.

Корочка и аромат

Мед придаст аромат, румяную корочку и блеск буженине, одновременно уменьшая образование канцерогенов во время запекания и жарки. Для этого добавляйте мед в маринад для мяса и рыбы, пропитывая в нем продукты в течение 4 часов.

Слаще сахара

При приготовлении выпечки мед нужно использовать в меньшей дозировке, чем сахар (примерно на четверть).

При этом придется скорректировать соотношение других продуктов – например, увеличить количество муки или уменьшить объем жидкости до нужной консистенции, чтобы выпечка не получилась тяжелой и сырой.

Вместо сахара вода

Чтобы продать сахар подороже, недобросовестные продавцы напитывают его влагой, храня во влажных помещениях. Пошевелите пакет с сахаром – отдельные песчинки должны легко перекатываться, комков быть не должно.

Рафинадный идеал

Сахар-рафинад должен быть идеального белого цвета.

Оттенки желтого или коричневого говорят о низком качестве сырья или плохой очистке.

Не испортить при хранении

Нельзя хранить сахар в открытом виде (в мешке или коробке) в помещениях с высокой влажностью или рядом с водой. Сахар быстро впитывает влагу и слипается в твердые куски.

Нежелательно хранить сахар и рядом с продуктами с сильным запахом: сахар впитывает и посторонние ароматы.

Лучший вариант хранения – стеклянная банка с крышкой или пластиковый контейнер.

Бабушкина мудрость

То, что обычно выдается за свежий майский мед, чаще всего бывает разогретым старым медом – так его охотнее берут покупатели. Но для здоровья разогретый мед вреден: в нем накапливается канцероген.

Бабушкины сладости

В бабушкиной конфетнице всегда лежало сладкое угощение для любимых внучат, и когда бы. мы. к ней ни приехали – всегда получали по карамельному петушку на палочке или печеньке. Если же мы. все «подметали» и просили еще, бабушка быстренько жарила нам сахар на сковородке – он карамелизировался, и получались ароматные домашние ириски. Сейчас в магазинах 1000 наименований сладостей. И надо кое-что знать, чтобы, в них не запутаться.

Выбор за вами

• Первым делом обратите внимание на срок хранения кондитерских изделий. Большой (больше полугода) должен насторожить – это значит, что производитель не пожалел консервантов.

• Отдавайте предпочтение свежим продуктам, изготовленным на местных фабриках. Поскольку импортный товар долго транспортируется, производителю приходится увеличивать срок хранения добавлением консервантов.

• Выбирайте сладости натурального цвета. Слишком яркие цвета говорят о добавлении вредных искусственных красителей.

• На поверхности качественных кондитерских изделий не должны выступать капли влаги.

Бабушкина мудрость

Сладости незаменимы, когда нужно быстро восстановить энергию, умственную или физическую.

Но их употребление в больших количествах может привести к ожирению, сахарному диабету и нарушению обмена веществ. Выбирайте сладости с пониженной калорийностью.

Изысканное удовольствие

К малокалорийным сладостям относятся зефир, мармелад и пастила.

Пастила исконно русское лакомство, готовится из яблок и меда. Как и мармелад, изготовленный по технологии, хорошо держит форму и не прилипает к упаковке. Потеря формы может говорить о том, что продукт неправильно хранили.

В белковых изделиях (пирожных, тортах с белковым кремом, зефире и др.) может развиваться кишечная палочка, поэтому тщательно проверяйте свежесть продукта и условия его хранения. Сероватый зефир обходите стороной: он изготовлен из мороженых или сухих белков, соды, желатина и уксуса, поэтому будет немного отсыревшим и «резиновым» на вкус.

А некачественный и залежалый зефир покрывается плесенью.

Какая халва – такая молва

Популярное лакомство – халва. В ее составе – источники протеина, натрия, калия, кальция, меди, магния, железа, цинка, фосфора, пищевых кислот и витаминов А, В, Е, натуральные продукты: подсолнечник, кунжут, арахис, фисташки.

• При выборе халвы ориентируйтесь на дату производства (только в герметичной упаковке халва может храниться до 6 месяцев). Чем свежее халва, тем она вкуснее.

• Качественная халва должна иметь сухую поверхность. Жирные или влажные капли на халве – признак нарушения технологии производства.

• Продукт с отполированной поверхностью может быть несвежим и прогорклым.

• В составе халвы не должно быть лузги – только очищенные семена.

Или шоколад, или начинка

Горький шоколад никогда не выпускается с начинками. В нем могут быть лишь добавки: кокос, орехи, воздушный рис, изюм, вафли, кукуруза. Никогда не покупайте горький шоколад с фруктово-ягодными начинками – это не технологичная подделка.

Черный шоколад укрепляет сердце и сосуды, помогает справиться со стрессом и с сезонной депрессией. Но злоупотреблять им не стоит: этот высококалорийный продукт содержит теобромин (алкалоид, возбуждающий нервную систему) и щавелевую кислоту, противопоказанную при нарушении обмена веществ.

Красивый пряник – добрый пряник

При покупке пряников обращайте внимание на края изделия – они должны быть ровные и гладкие, а глазировка – равномерная по всей поверхности. Выбоины, крошки и большое количество разломанных пряников в пакете говорит о нарушении технологии.

Вкусные вафли вкусно пахнут

Просроченные и некачественные вафли выдаст запах и привкус прогорклого подсолнечного масла. Мягкие и расслоившиеся вафли – показатель того, что они отсырели.

Свежие вафли, несмотря на хрупкость, не крошатся и хрустят при откусывании.

Бабушкина хитрость

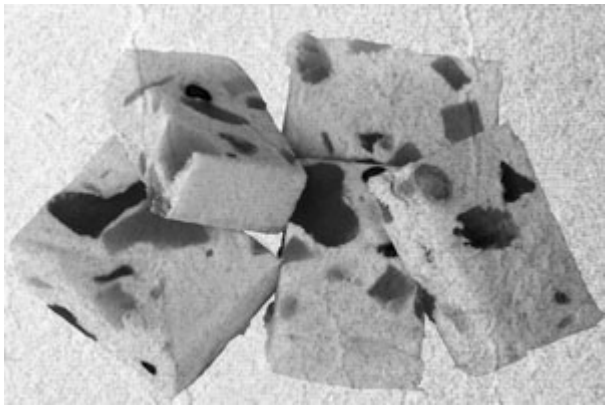
Если пряники засохли, натрите их на крупной терке, смешайте с кондитерским кремом или смесью сгущенного молока и размягченного сливочного масла (в соотношении 1:1) и приготовьте свежие пирожные «Картошка».

Предстоит ученье – кушайте печенье

Еще один любимый продукт – печенье. В основе этого кондитерского изделия – богатая минеральными веществами и витаминами группы В мука. Качественные мучные кондитерские изделия не должны быть хрупкими. Если в упаковке много поломанного печенья, лучше отказаться от такой покупки.

Конфетки-бараночки

В карамельках белков, жиров, минеральных веществ и витаминов нет (лишь некоторые производители добавляют фруктозу), одни углеводы. Намного меньше углеводов в шоколадных конфетах, зато в них в избытке содержатся жиры. У шоколадных конфет должна быть гладкая, блестящая поверхность; матовость может свидетельствовать о добавлении сои, а белый налет – о том, что продукт просрочен или хранился в неправильных условиях.



Цукаты и сухофрукты

Это самые «правильные» сладости. Ими легко утолить голод, и они содержат кальций, магний, натрий и железо, а потому полезны для сердца. Цукаты (засахаренные фрукты) – это не только отличный способ сохранить витамины на зиму, но и удачное решение для украшения праздничного стола или десертов.

Напитки

Если мы почти полностью состоим из воды, тогда к тому, что пить, надо относиться ответственно.

Без воды и не туды, и не сюды

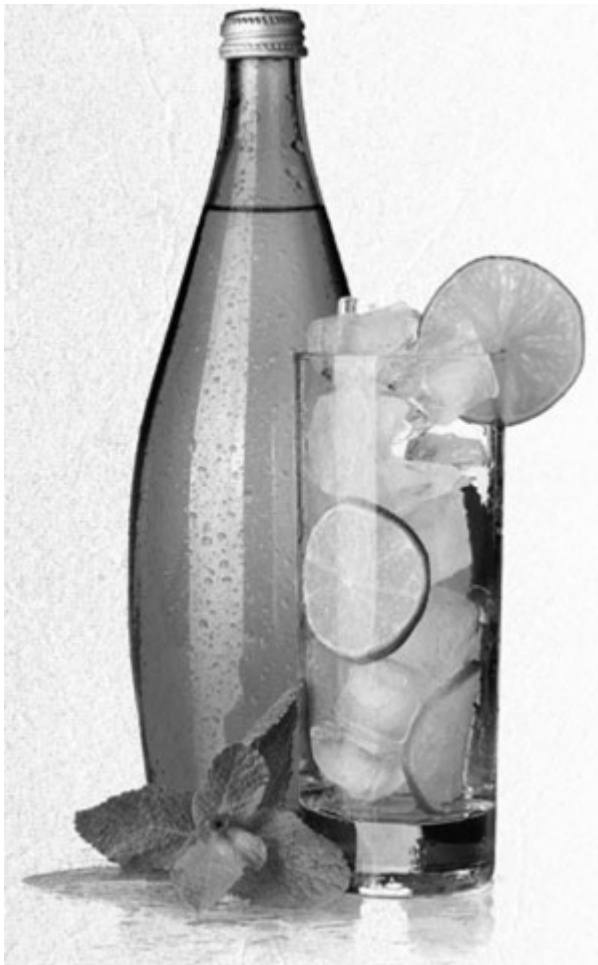
Бутилированную воду нужно покупать не только для утоления жажды, но и чтобы восполнить недостаток минеральных солей в организме.

• Поверхностные воды отличаются мягкостью и высоким содержанием органических и минеральных веществ. А подземные источники – высоким содержанием минеральных солей и жесткостью. Чем глубже скважина тем выше содержание вредных элементов и солей тяжелых металлов.

• Дистиллированная вода содержит низкую концентрацию минеральных солей – ее употребляют для выведения шлаков. Но делать это нужно не часто иначе из организма вымоются

и полезные микроэлементы (кальций, калий и магний).

• Качественная бутилированная вода не содержит в составе подсластителей, ароматизаторов и консервантов.



• Природная газированная вода обогащается двуокисью углерода для увеличения сроков ее хранения. Такая вода очищена от микробов, но не пригодна для питья при заболеваниях желудочно-кишечного тракта.

• Минеральная столовая вода бывает природной и искусственной. Она содержит кальций, магний, натрий, хлориды и гидрокарбонаты (не более 1 г на 1 л). Искусственная минеральная вода изготавливается из пресной – в процессе очистки и обеззараживания она дополнительно насыщается минералами.

• Минеральная лечебно-столовая вода нормализует обмен веществ. Но злоупотребление может привести к скоплению солей

в организме и негативному их воздействию на органы.

Бабушкина мудрость

Газированная вода считается вредной для организма, так как может вызвать вздутие живота (метеоризм). А вода без газа подходит всем.

• Минеральная лечебная вода – всегда с газом. Она отличается высокой минерализацией. Пить такую воду нужно строго по назначению врача.

• Гидрокарбонатно-сульфатные минеральные воды выбирайте, если страдаете гастритом, язвенной болезнью и заболеваниями верхних дыхательных путей, а также при хронических заболеваниях почек и мочевыводящих путей.

• Гидрокарбонатно-хлоридно-сульфатные минеральные воды – для страдающих заболеваниями желудочно-кишечного тракта, с хроническими заболеваниями печени и поджелудочной железы.

• Хлоридно-сульфатные минеральные воды показаны больным при сахарном диабете, ожирении и подагре.

Советик-секретик

При больном кишечнике и печени нужно выпивать по стакану теплой минеральной воды 3 раза в день за 30–60 минут до еды. А сбрасывающим вес помогут 200 мл минеральной воды комнатной температуры 3 раза в день за 30–60 минут до еды.

• Железистые минеральные воды назначают больным с железо-дефицитной анемией.

• Качество воды зависит и от материала бутылки, в которой она находится. В полиэтиленовой таре вода начинает

контактировать с вредными веществами уже через 3 месяца, что может вызвать отравление. Поликарбонат химически нейтрален, и вода в такой бутылке не меняет своих свойств в течение года.

• Срок годности воды в пластиковых бутылках – 3–18 месяцев, в стеклянных – 24 месяца.

• Если на этикетке бутылки с минеральной водой не указан параметр общей минерализации или производитель, то это фальсификат.

• Бутылка должна быть новой, упругой, без повреждений и дефектов, пробка – герметично закрытой, а этикетка – нормально приклеена к бутылке.

• Слегка взболтайте бутылку и посмотрите, осядет ли на дно осадок. Воду с осадком лучше не брать: она может оказаться некачественной или просроченной.

Какой чай лучше?

Цельнолистовые чаи бывают слабо– и сильноскрученные. Скручивание чаинок увеличивает длительность хранения чая и сохраняет его лучшие качества. Самые крепкие и насыщенные зеленые чаи получаются из сильноскрученных, а самые мягкие по вкусу – из слабоскручен-ных листьев чая.

Среднелистовые чаи состоят из ломаных листьев или тех, которые измельчаются специально. Из них чай заваривается быстрее, напиток получается более крепким и терпким, но при этом теряется аромат.

Мелколистовые чаи состоят из специально измельченных листьев и отходов чайного производства. Продается в виде гранулированного чая или чая в пакетиках.

Советик-секретик

Секрет зеленого чая в том, что он не должен быть крупнолистовым: крупные листья не скручиваются и плохо взаимодействуют с водой.

Выбор – за вами

Выбирая листовой чай, лучше отдать предпочтение чаю ломаному, из цельного листа или крупнолистовому.

Между чаем в пакетиках и заваркой делайте выбор в пользу заварки. Чай в пакетиках удобен в использовании, но он проходит много разных лишних обработок. Настоящий чай исключительно листовой заварной.

Если покупаете чай на развес, разотрите чаинки между пальцами. Если листочки влажные или пересушенные – этот чай неправильно хранился. Чаинки должны быть упругими и не крошиться. Если в чае пыль, то он некачественный.

Попробуйте чаинку на вкус – если есть послевкусие горечи, то этот чай старый.

Как храните, так и чаевничаете

Срок годности у любого чая – не больше 2 лет. Если чай просрочен, заварка будет отдавать сеном. Лучше низкосортный, но свежий чай, чем токсичный элитный.

Сохранить качество чая можно лишь в правильной упаковке – коробке и фольге или коробке и запаянном целлофановом пакете. Упаковка, в которой хранится чай не должна быть прозрачной, в пакете должен быть минимум воздуха (лучше вакуумная упаковка).

Храните чай в сухом месте, с плотно закрытой крышкой, вдали от продуктов с сильными запахами.

Правильная заварка

• Перед завариванием черного чая дважды ополосните чайник кипятком. Заварку заливайте кипятком на 1/3 чайника. Пусть постоит 3 минуты, потом долейте воду и через пару минут разливайте чай по чашкам.

• Зеленые чаи заваривайте не крутым кипятком, а горячей водой (до 80… 90 ˚С).

• Зеленый крупнолистовой чай заваривайте кипятком, а через 20 секунд заварку слейте, влейте горячую воду и настаивайте около 5 минут. Такой чай можно заваривать повторно.

• Если при заварке появилась пена – чай заварен правильно, в нем сохранились ароматические масла. Не снимайте пену – будет лучше аромат.

• Не процеживайте заварку, так как при соприкосновении с металлическим ситечком цвет и вкус напитка ухудшаются.

• По той же причине не пользуйтесь металлическими заварочными чайниками и не сыпьте заварку в железную кружку.

• Не заваривайте утренний чай с ночи всегда готовьте свежий.

• Для всех сортов чая используйте только фильтрованную воду.

Советик-секретик

Заварив чай, его надо перемешать и дать осесть чаинкам.

Чайные запреты

Чтобы чай принес пользу и удовольствие, нужно тоже соблюдать правила.

Не пейте чай на пустой желудок. Бабушка называла это «пустить волка в дом».

Не пейте обжигающий чай. Слишком горячий чай раздражает горло, пищевод и желудок (если делать так постоянно, можно нажить даже рак). Температура чая не должна превышать 56 ˚С.

Не пейте холодный чай. В то время как теплый и горячий

чай придают бодрость, делают ясным сознание и зрение, холодный чай дает застой холода и скопление мокроты.

Не пейте слишком крепкий чай. Высокое содержание кофеина и танина в крепком чае может стать причиной головной боли и бессонницы.

Долго не заваривайте чай. Если чай заваривать слишком долго, чайные полифенолы и эфирные масла начинают самопроизвольно окисляться, что не только лишает чай прозрачности, вкусовых качеств и аромата, но и снижает его питательную ценность. Кроме того, если чай долго томится в тепле, в нем увеличивается содержание микроорганизмов.

Не заваривайте чай многократно. Обычно после третьей-четвертой заварки в чайных листьях уже ничего не остается. Первый настой вытягивает из чайных листьев около 50 % полезных веществ, второй – 30 %, третий – 10 %, четвертая заварка отнимает 1–3 %. Если же продолжать заваривать чай дальше, то в настой могут выходить вредные составляющие.

Не пейте чай перед едой. Большое количество чая, выпитое перед едой, ведет к разжижению слюны, пища начинает казаться безвкусной, и может временно снизиться усвоение пищеварительными органами протеина. Пейте чай за 20–30 минут до еды.

Не пейте чай сразу после еды. Любое обильное питье сразу после еды приводит к значительному снижению концентрации желудочного сока, что нарушает работу органов пищеварения. Лучше сделать это через 20–30 минут после еды.

Не запивайте чаем лекарства. Дубильные вещества, содержащиеся в чае, расщепляясь, образовывают танин, от которого многие лекарства дают осадок и плохо усваиваются.

Не пейте вчерашний чай. Чай, постоявший сутки, не только теряет витамины, но и становится идеальной питательной средой для бактерий.

Но этот чай вполне можно использовать как наружное средство в лечебных целях.

Как выбрать кофе?

Сортов – больше 200

Дороже арабика (более насыщенный вкус с характерной кислинкой), но кофеина больше в робусте (утром для бодрости больше подходит именно этот сорт).

Кофе бывает смешанным и несмешанным.

Качественная кофейная смесь должна состоять из 5–7 видов арабики и робу сты, собранных на разных плантациях и отдельно обжаренных (купажи удешевляют кофе, в основе – менее дорогой сорт, для аромата и вкуса – добавка более дорогого).

Тонкости помола

Более вкусный кофе получится из только что смолотых кофейных зерен, и аромат после помола продержится не дольше 2 часов.

Способы приготовления кофе зависят от степеней помола.

Для варки в джезве, поршневой кофеварке или кофейнике подходит **крупный помол** (частички зерен до 0,8 мм). На крупный помол достаточно 10 секунд.

Настаивать кофе грубого помола нужно 5–7 минут.

Средний помол универсален и подходит для большинства способов заваривания. Мелют кофе 13 секунд, настаивают 5 минут.

Кофе **тонкого помола** используется для кофеварок с фильтрами. На помол уходит 15–20 секунд, время настаивания – 1–4 минуты. Такой кофе хранится дольше всего:

его мелкие частички лежат плотно, чем ухудшают контакт с воздухом.

Бабушкина мудрость

Самым лучшим считается хорошо поджаренный, но не слишком темный кофе – чем темнее зерна после обжаривания, тем меньше в них остается вкусовых оттенков. Исключение – кофейные зерна, предназначенные для эспрессо: если зерна слегка пережарены, у кофе будет приятный вкус и более выраженный аромат.

В зернах или молотый?

Хороши оба, главное – чтобы натуральный. У него лучшие вкус и аромат.

Молотый кофе – это обычно смесь кофе из разных урожаев или разных стран. Бывает с кофеином и без, ароматизированный и нет.

Но самый вкусный кофе – из весовых зерен (не расфасованный), он свежее: если срок хранения расфасованного – больше года, то кофейные зерна на вес поджаривались месяц назад.

Бабушкина мудрость

Покупайте за раз не больше 200 г зерен, так как в домашних условиях кофе в зернах начинает терять свои качества через неделю хранения.

Растворимый кофе: не так страшен черт…

Главный плюс растворимого кофе – экономия времени

на приготовление напитка. Минус – вкус хуже, чем у натурального хотя кофеина в дорогих видах не меньше. Но это не «химия», сырье здесь тоже натуральное – те же зерна. Растворимый кофе бывает порошковый, гранулированный и сублимированный. Последний – самый качественный (его сложнее подделать), но и самый дорогой. У качественного гранулированного кофе гранулы должны быть крупными и плотными, светло-коричневого цвета.

Советик-секретик

Темный цвет растворимого кофе говорит о том, что его пережарили.

О чем расскажет внешний вид зерен?

• Молотый и растворимый кофе должны быть однородными, без комочков и крупиц другого цвета.

• Не берите кофе с расколотыми или сломанными зернами.

• Гранулы растворимого кофе должны иметь форму шариков или пирамидок, а в упаковке должен отсутствовать порошок.

• Зерна качественного натурального кофе – матовые, но после вскрытия упаковки они приобретают масляный блеск.

• Кофейные зерна арабики имеют по центру серебристую полоску, а у кофе робуста полоска такого же цвета, как и зерно.

• Арабика, в отличие от других сортов, всегда имеет один и тот же цвет, независимо от степени обжарки.

• Зерна хорошего смешанного кофе не должны отличаться друг от друга по цвету, размеру и форме.

• Качественный кофе обладает сильным ароматом, без ноток плесени, прогорклости или горелого.

Упаковка и качество

Кофе в зернах лучше всего хранится в многослойном вакуумном пакете с односторонним клапаном (он выпускает испарения кофейных масел и препятствует проникновению внутрь упаковки кислорода, который бы окислял кофе, и тот потерял свой вкус и аромат).

Молотый кофе должен быть упакован в вакуумный брикет – так он дольше сохранит свои свойства.

Качественный кофе никогда не упаковывается в пластиковую банку – только в стекло или жесть.

В правильной упаковке кофе хранится около года, не теряя своих вкусовых и ароматических качеств.

Как распознать подделку?

В кофе могут подмешать цикорий, ячмень, бобы, горох,

финиковые или апельсиновые косточки, крахмал, глину и даже пластмассу.

• Для определения чистоты кофе положите щепотку на белый лист бумаги, разровняйте и посмотрите, есть ли там частицы другого цвета или структуры.

Если состав неоднородный кофе некачественный.

• Положите порошок в чашку с холодной водой. Чистый кофе будет плавать на поверхности, а примеси осядут на дно либо слипнутся и окрасят воду.

• Если сжать вакуумную упаковку с растворимым кофе, то несвежий продукт выдаст себя слабым ароматом или прогорклым запахом.

Советик-секретик

Здоровому человеку можно выпивать не больше 4 маленьких чашек кофе в день, а сублимированного растворимого не больше 2 чашек.

Кофейные хитрости

Если молотый кофе не пахнет, но правильно хранился, аромат можно оживить бабушкиным способом: насыпьте зерна в решето и 3 минуты промывайте под струей холодной воды, после чего подсушите их на чистой сковороде, постоянно помешивая.

Если не планируете использовать зерна в течение недели, а молотый кофе – в течение ближайших 2 3 дней, положите его в холодильник с температурой +5 °С.

Как выбрать какао?

Какао бывает двух видов: какао-порошок (его нужно варить) и какао-напиток (его разводят горячей или холодной водой либо молоком). Качество какао-порошка оценивается по степени измельчения, упаковки, внешнему виду, аромату (в напитке) и вкусу.

• Хороший порошок должен быть очень мелкого помола. Растертая пальцами щепотка смеси должна держаться на коже пальцев, а не превращаться в пыль.

• Если в порошке есть комки, это значит, что хранение производилось неправильно либо срок годности продукта подходит к концу.

• Есть крупинки? Попробуйте их на вкус. Если нет неприятного привкуса, то какао в порядке.

• Недопустимые дефекты потеря аромата (запах должен напоминать шоколад и ничего больше), вкуса, наличие посторонних привкусов или запахов.

• Цвет какао только коричневый. Если порошок другого цвета (но дешевле) – это фальсификат.

• Массовая доля жира в качественном какао должна превышать 15 % это значит, что в состав включены масла какао.

• В состав растворимого напитка должен обязательно входить лецитин он препятствует образованию на дне стакана осадка из частичек какао или сухого молока.

Советик-секретик

Поскольку какао напиток энергетический, его лучше

пить утром или днем.

Как хранить?

Хранить какао бобы и порошок – нужно в герметично закрытой посуде, добавив палочку ванили.

Кому и сколько можно пить?

• Какао обязательно должно быть в рационе при физических и умственных нагрузках.

• А во время беременности от какао лучше отказаться: кроме того, что это мощный аллерген, этот продукт мешает усвоению кальция, необходимого для нормального развития ребенка и здоровья мамы.

• Больше двух стаканов какао в день пить не стоит (из-за содержания кофеина). Но растолстеть от какао не получится. В отличие от шоколада, фигуру оно не испортит (если в 100 г шоколада 20 г насыщенных жиров, то в стакане какао только 0,3 г).

Советик-секретик

Какао-порошок подходит и для выпечки – это натуральный краситель и ароматическая добавка для глазури, кремов и коржей.

С чем сочетается?

Какао «дружит» не только с молоком и сливками, но и сухофруктами, бисквитами, несладким печеньем и медом.

Квас для вас

Сегодня настоящий квас еще надо поискать. Дожились – это же исконно наш напиток, родившийся в России! Напиток готовили на солоде – пророщен-ном зерне, богатом витаминами. Витаминными напитками были и ягодно-плодовые квасы: клюквенный и брусничный, вишневый и калиновый, грушевый и медовый. До наших дней многие старинные рецепты не дошли, зато появились квасы «химические», которыми заставлены сегодня магазинные прилавки. Как в современном ассортименте выбрать квас оздоравливающий, а не убивающий?

Какой квас «живой»?

Квасы делятся на два вида: сделанные в результате брожения и купажированные. «Живой» квас – бродящий. В нем есть пекарные дрожжи и кисломолочные бактерии, благодаря которым продукт находится в постоянном брожении. Микроорганизмы придают напитку традиционный вкус и делают его полезным.

• В квасе, полученном методом брожения, должны быть дрожжи, вода, солод и сахар. Такой напиток может быть мутным и содержать осадок на дне бутылки.

• Среди ингредиентов должен значиться солод (ржаной, ячменный) – это главный компонент, без которого кваса не получится. Кроме того, может быть указан спирт как результат химических процессов (массовая доля – не больше 1,2 %).

• Чем меньше срок годности, тем лучше. Самый «правильный» квас хранится всего сутки. За 24 часа сахар сбраживает, остается одна кислота, и квас скисает. Поэтому продается такой напиток только на разлив.

• Стабилизаторы и усилители вкуса в натуральный «живой» квас никогда не добавляются, а в газированный напиток их разрешается добавлять по ГОСТу. Если «живой» квас с добавкой (мятой, хреном, клюквой и т. д.), то она тоже должна быть натуральной.

• В настоящем квасе должен быть осадок, если бутылка стоит на одном месте более 3–4 часов.

Живет дольше – колдовали больше

Чтобы продлить срок годности (и продажи) натурального кваса, его фильтруют и пастеризуют. Такой напиток «живет» до 60 дней, но при этом теряет значительную часть полезных качеств. А от напитка со сроком годности свыше 3 месяцев пользы не будет никакой, да и вкус у него специфический. Обходите его десятой дорогой.

Бабушкина мудрость

Никогда не запивайте «живым» квасом сладости – они усиливают выделение углекислоты, и ваш живот будет пучить и мучить.

Не злоупотребляйте натуральным напитком при гастрите, язве, повышенной кислотности, заболеваниях печени и аллергии на пшеничную пыльцу и овес.

От купажа нет куража

Если на этикетке кваса написано, что он купажированный, это означает, что напиток не «бродит», он произведен из квасного концентрата с добавлением ароматизаторов, лимонной кислоты и пр.

В его основе могут лежать натуральные продукты но они отличаются от тех, которые входят в состав «живого» кваса.

Квасной напиток – себе в убыток

Если на этикетке написано «квасной напиток», то этот продукт не имеет с квасом ничего общего. Это обычная газировка со вкусом кваса. Состав – сплошная «химия»: подсластители, регуляторы кислотности, красители и ароматизаторы, идентичные натуральным.

Советик-секретик

Открыв бутылку из любого материала, старайтесь выпить квас в течение 2 суток – потом напиток (особенно «живой») начнет портиться.

Откажитесь, если…

• Натуральный напиток втрое дороже искусственного. Если цена «смешная», таким же будет и квас.

• Импортный код на бутылке с квасом (российский – 460–469) означает подделку. Квас не импортируют из-за границы.

• Пометка «сильногазированный» говорит о том, что пузырьки в квасе появились не в результате естественного брожения, а после искусственного введения углекислого газа.

• Если выбираете между стеклянной и пластиковой тарой, отдайте предпочтение стеклянной. Из пластика в продукт выделяется небезобидный по-лиэтиленфтолат.

Для разных целей – разный квас

Выбирая квас, учитывайте его вкус и сладость. Один квас подходит для питья, другой – для окрошки. Если в продаже будет только сладкий квас, подкислить его можно бабушкиным способом: перелейте напиток в открытую посуду, чтобы удалить излишки углекислоты, и затем разведите кислым яблочным или лимонным соком.

Как выбрать сок?

Правил грамотного выбора не так много, чтобы их не запомнить.

• На этикетке должны быть указаны названия всех фруктов или овощей, содержащихся в соке.

• Натуральный сок должен полностью состоять из фруктов, ягод или овощей.

• Не из всех фруктов можно приготовить сок. Например, 100 %-ный сок из бананов получится в виде пюре.

Советик-секретик

В нектары и соки нельзя добавлять консерванты, ароматизаторы и красители, но на всякий случай читайте состав.

• В нектарах содержание сока – 25–50 %. Хорошие нектары получаются из фруктов с плотной мякотью. Сок из персиков, бананов и манго получить нельзя, поэтому из них готовят нектары.

• Из яблок и цитрусовых лучше выбрать не нектар, а именно сок.

• Сокосодержащий напиток содержит всего 10–25 % сока, к тому же обычно восстановленного. Остальные компоненты – это вода, сахар, ароматизаторы, красители и консерванты. Не стоит покупать этот сок, пользы в нем нет.

• Магазинный морс изготавливается из ягод (около 15 %), остальные ингредиенты – вода, ароматизаторы и лимонная кислота.

Бабушкина мудрость

Если на соке написано «восстановленный» либо «изготовленный из концентрированного сока», но при этом есть надпись «100 % сок» – не обманывайтесь: из-за неоднократной тепловой обработки витаминами и минералами такой продукт не богат. Хотите больше пользы – ищите надпись «сок прямого отжима».

• Сок бывает свежевыжатым (прямого отжима), восстановленным и стерилизованным. **Свежевыжатый сок** делается из свежих фруктов и содержит наибольшее количество витаминов. **Восстановленный сок** изначально был сконцентрирован, а затем его восстановили, добавив воду (при концентрировании часть воды из сока испаряется, уменьшая его массу). Такой сок содержит в себе меньше витаминов, чем свежевыжатый. **Стерилизованный сок** – длительного хранения. Он чаще всего изготавливается из концентрата. За счет подогрева до 100 °С сок может долгое время храниться при комнатной температуре. При подогреве погибает микрофлора и теряется часть витаминов, поэтому такие соки обогащают витаминами искусственно.

• Свежевыжатые соки лучше употреблять за 30–40 минут до еды либо в промежутках между приемами пищи. Если выпить сладкий сок после обеда, он может

усилить брожение в кишечнике и спровоцировать нежелательные последствия, в том числе и вздутие живота.

• Свежевыжатые соки имеют много преимуществ перед овощами и фруктами. Во-первых, при отжиме отбрасываются ядовитые вещества – нитраты и нитриты остаются в клетчатке. Во-вторых, уже через 1015 минут после того, как вы выпили стакан сока, практически все его полезные вещества усвоятся организмом.

Виноградный сок

Подзарядит энергией и восстановит нервную систему, однако не рекомендуется при беременности на поздних сроках и сахарном диабете.

Морковный сок

Отлично улучшает зрение, укрепляет иммунную систему, полезен при малокровии. А вот употреблять его при повышенной кислотности желудка и сахарном диабете нежелательно.

Вишневый сок

Незаменимый напиток для укрепления иммунной системы. Однако людям, страдающим сахарным диабетом и хроническим заболеванием легких, следует быть осторожными.

Яблочный сок

Благоприятно влияет на сердечно-сосудистую систему и почки, только вот людям с хроническими заболеваниями желудочно-кишечного тракта бабушка пить его не советовала.

Арбузный сок

Помогает при заболеваниях сердечно-сосудистой системы, благоприятно влияет на работу печени, а также незаменим при отеках. Не стоит употреблять арбузный сок больным сахарным диабетом, атеросклерозом и подагрой.

Сок из черной смородины

Отличный источник витамина С, поэтому замечательно подойдет при авитаминозе, гастрите, гриппе, ангине и малокровии. Ко всему прочему еще и укрепит иммунную систему. Не рекомендуется употреблять сок из черной смородины при склонности к тромбозам, а также в послеин-фарктный и послеинсультный период.

Советик-секретик

Свежевыжатые соки надо пить сразу после отжима, так как уже через 10 минут они теряют большинство полезных качеств. А самые полезные – соки с мякотью.

Фруктовые или овощные?

Важно знать разницу в воздействии соков на организм.

Если вы чувствуете себя ослабленными или соблюдаете диету, отдайте предпочтение сокам из овощей: они лучше восстанавливают силы и пополняют резервы организма минеральными веществами.

Бабушкина хитрость

Чтобы поддержать кислотно-щелочной баланс в организме, соотношение фруктового и овощного состава должно быть 40 % на 60 %.

Фруктовые соки незаменимы для очищения организма: они выводят «токсины усталости» и ускоряют обмен веществ (лучше любого химического энергетика или кофе придадут сил и поднимут настроение).

Фруктовые соки богаты сахарами, а овощные – минеральными солями. Поэтому смело придумывайте коктейли из любимых фруктов и овощей, каждый раз меняя пропорции, чтобы найти тот вкус, который кажется вам самым удачным.

Для детей или для взрослых?

Считается, что детские соки полезнее и безопаснее, чем продукция для взрослых, но это не всегда так (требования большинства стандартов одинаковые), а значит и переплачивать за них не стоит.

Морковка и упаковка

У каждой упаковки свои достоинства и недостатки.

Стекло – лучший вариант упаковки для сока, оно не вступает в реакцию ни с какими продуктами. Минус один – может разбиться.

Картонная коробка защитит от прямых солнечных лучей. Еще ее плюс в том, что она не бьется. А минус в том, что в картоне не стоит долго хранить кислые соки (апельсиновый, ананасовый), так как со временем они могут вступить с упаковкой в реакцию.

Пластик со временем вступает в реакцию с кислыми соками – начинает выделяться канцероген.

Вкус, цвет и запах

• Если вкус сока выражен слабо, то его наверняка развели водой больше, чем нужно.

• Если выпив сок, чувствуете во рту сухость, то в него, возможно, добавили подсластители.

• Если соки окрашивают ротовую полость – в них содержится краситель (например, для фальсификации дорогого гранатового сока в напиток добавляют краситель из бузины). Но некоторые экзотические соки имеют красящие элементы естественного происхождения (это их свойства).

• Слишком выраженный запах у сока выдаст ароматизаторы.

Условия хранения

Соки нужно хранить в темном месте, а открытую упаковку – в холодильнике. Закрытый сок в картонной упаковке хранится в среднем 1 год; в стекле (консервированный) – около 2 лет; открытый сок – 1–3 дня.

Бабушкина мудрость

Главная гарантия качества – известный производитель, зарекомендовавший себя на рынке соков.

Специи

Бабушка говорила, что стряпухе женская логика мешает, потому мужчины-повара лучше поварих. И самый ответственный процесс, где нужно подключать логическое мышление, – выбор специй, неиссякаемый источник творчества повара и постоянный риск испортить блюдо, добавив к продуктам несовместимые приправы.

Готовые композиции

Чтобы облегчить жизнь хозяйкам, придуманы готовые порошковые приправы, над которыми не нужно ломать голову.

• В китайской и вьетнамской кухне популярна смесь «пять пряностей». Она состоит из равных частей бадьяна, перца, корицы, гвоздики и фенхеля. Ее добавляют к свинине.

• В Европе обычно используется смесь «барбекю», в состав которой входят гвоздика, красный перец, размолотый чеснок, соль, сахар и глютамин. Смесь придает мясу аромат шашлыка, приготовленного на костре.

• В основе индийской смеси «кари» – стручковый и черный перец, куркума и кориандр. Это традиционная приправа к птице.

Устоявшиеся смеси

Для разных блюд существуют особые пряные ансамбли.

• **Для рыбы**: имбирь, лавровый лист, белый перец, душистый перец, перец «чили», горчица, кориандр, тимьян, лук, укроп.

• **Для дичи**: тимьян, душица обыкновенная, душистый перец, красный перец.

• **Для птицы**: майоран, тимьян, чабрец, розмарин, шалфей, базилик.

• **Для блюд на гриле**: красный перец, смеси «кари» и «чили», черный перец, тимьян, ду шица.

• **Для рагу**: красный перец, имбирь, куркума, кориандр, горчица, кардамон, тмин, черный перец, душистый перец, мускатный орех, гвоздика.

• **Для гуляша**: много красного перца, черный перец, душистый перец или гвоздика, майоран, тимьян, тмин, куркума, лук.

• **Для копчения**: черный перец, душистый перец, перец «чили», кориандр, кардамон, майоран, тимьян, мускатный орех, тмин, имбирь.

• **Для фруктов**: корица, гвоздика, имбирь, бадьян.

Пряности для закусок и гарниров

• Вкус **овощных гарниров к мясным блюдам** улучшат пряные корнеплоды в сочетании с ароматным уксусом с эстрагоном или другими пряными растениями.

• В **гарнир из зеленого кочанного салата** можно добавить огуречную траву.

• **Овощная закуска:** лук зеленый, свежий стручковый перец.

• **Гарнир и салат из свежих огурцов:** черный перец, красный перец сладкий или жгучий, лук зеленый, анис.

• **Гарнир из шпината:** укроп, чеснок, перец душистый, базилик, полынь.

• **Гарнир или закуска из свеклы:** корень хрена, тмин, полынь, эстрагон, перец душистый, анис.

• **Гарнир или закуска из белокочанной капусты:** тмин гвоздика, черный перец, перец красный сладкий или жгучий, кориандр, майоран, чеснок, лук, огуречная трава, полынь, аир.

• **Гарнир или закуска из квашеной капусты:** лук, чеснок, черный перец, красный перец сладкий или жгучий, грибы, майоран, любисток, лавровый лист, тмин, мускатный орех, хрен, базилик, эстрагон, фенхель, перец душистый, можжевельник.

• **Гарнир или закуска из цветной капусты:** чабер, базилик, эстрагон, мускат.

• **Гарнир или закуска из стручковой фасоли:** укроп, огуречная трава, пастернак, чабер, перец душистый.

• **Гарнир или блюда из сухой цветной фасоли:** майоран, перец красный или жгучий, белый или зеленый перец, черный перец, чабер, чеснок, лук, кориандр, сельдерей, щавель кислый.

• **Гарнир или закуска из сухого гороха:** розмарин, тимьян, тмин, кориандр, мускатный цвет, лук, петрушка, чеснок, базилик, чабер.

• **Гарнир, закуска или блюда из бобовых:** чабер, имбирь,

мускатный цвет, белый или зеленый перец, перец красный сладкий или жгучий, перец черный, майоран, лук и чеснок.

• **Гарнир из риса:** эстрагон, имбирь, кардамон, чеснок, любисток, мускатный цвет, перец красный, петрушка, шафран, майоран, душица, кориандр, порошок из сушеного барбариса.

• **Гарнир из картофеля:** сельдерей, черный перец, петрушка, майоран, мускатный цвет или орех, тмин, базилик, чабер, тимьян, укроп, лук, лавровый лист, аир.

• **Для грибных блюд:** лук, чеснок, лук-резанец, черный перец, красный перец, кайенский перец, красный перец жгучий, эстрагон, майоран, полынь, розмарин, тмин, мускатный орех, базилик, петрушка.

Специи для молочных блюд

Вкус **молочного блюда** и **домашнего творога** улучшат: анис, имбирь, ваниль, корица, кресс-салат, укроп, тмин, мускатный цвет, хрен, перец красный сладкий, мелисса, тимьян, лук-резанец, базилик, огуречная трава.

А для **домашних сыров** пригодятся: базилик, укроп, тимьян, мята перечная, мускатный цвет, душица, перец красный сладкий, шалфей, тимьян, розмарин, кресс-салат.

Пряности для приправ и соусов

Пусть всегда будут под рукой: лук, чеснок, черный перец, кайенский перец, душистый перец, красный жгучий перец,

красный сладкий перец, укроп, эстрагон, имбирь, лавровый лист, майоран, гвоздика, душица, тимьян, розмарин, петрушка, огуречная трава, кардамон, мята перечная, куркума, шалфей, кресс-салат.

Советик-секретик

Покупая приправу в пакетиках, сразу же пересыпайте ее в баночки с крышками, не держите специи во вскрытых бумажных упаковках.

Пряности для сладостей

• **Для запеченных яблок и начинок из яблок:** имбирь, ваниль, корица.

• **Для фруктовых десертов:** анис, кардамон, ваниль, можжевельник, корица, имбирь, гвоздика, аир.

Советик-секретик

В изделия из соленого дрожжевого теста можно также добавить тмин, перец красный, чабер.

• **Для начинки пирогов:** анис, имбирь, кардамон, шафран, ваниль, корица.

• **Для домашнего печенья:** корица, кардамон, имбирь, гвоздика, фенхель, кориандр, анис.

• **Для изделий из дрожжевого теста:** ваниль, анис, имбирь, миндаль горький и сладкий, кардамон, кориандр, тмин, гвоздика, корица, перец душистый, бадьян.

Пряности для напитков

• **Для компота из груш:** имбирь, мускатный цвет, гвоздика.

• **Для компота из слив:** анис, мускатный цвет, перец душистый, шалфей.

• **Для грога:** анис, бадьян.

• **Для пунша:** мускатный цвет, корица.

• **Для глинтвейна:** мускатный цвет, гвоздика, корица, корки лимона и апельсина.

• **Для кофе:** миндаль, корица.

• **Для какао:** ваниль, мускатный цвет, корица.

Специи для ароматизации уксуса

• **Уксус ароматный:** в бутылку с уксусом добавьте по вкусу базилик, укроп (зелень или семена), лавровый лист, розмарин и тимьян.

• **Уксус, настоянный на базилике:** несколько свежих листьев или сухой приправы базилика слегка разомните и положите в бутылку с уксусом.

• **Уксус, настоянный на эстрагоне:** в бутылку с уксусом положите 1–2 ст. ложки измельченных листьев и верхушек эстрагона (или сухой приправы).

Пряности для маринования огурцов, кабачков, патиссонов

Для придания маринованным овощам приятного вкуса и запаха добавьте: базилик, огуречную траву, чабер, перец жгучий, листья винограда, хрен, эстрагон, фенхель, имбирь, чеснок, лавровый лист, мускатный цвет, перец душистый, перец черный, гвоздику, горчицу белую, кориандр, можжевельник.

Правила сочетания

Есть и другие наборы специй, которые хорошо сочетаются с тем или иным продуктом.

• **Мясное рагу** будет вкуснее с кориандром, красным и черным перцем, имбирем, горчицей, тмином, кардамоном, гвоздикой и мускатным орехом.

• **Дичь** лучше приправлять можжевельником, тимьяном,

красным перцем и душицей.

• **Копченому мясу** ансамбль составят душистый перец, кардамон, майоран, кориандр, тимьян, тмин, имбирь и мускатный орех.

• К **блюдам из птицы** подойдут розмарин, тимьян, чабрец, шалфей, майоран и базилик.

• К **рыбе** хороши лавровый лист, перец, лук, имбирь, тимьян, горчица, кориандр и укроп.

• Для **выпечки** берите гвоздику, кардамон, анис, имбирь и апельсиновую корку.

• К **мармеладам** и **компотам** добавляйте имбирь, корицу, бадьян, гвоздику и кардамон.

Находка для кондитера

Различные пряности и добавки смогут подчеркнуть вкус любимой выпечки. Надо только сделать правильный выбор:

• анис – печенье, пряники, коврижки;

• бадьян – куличи, печенье, кексы, пряники;

• ваниль все выпечные и творожные изделия, крем, пирожные;

• гвоздика – пряники;

• душица – пицца;

• имбирь печенье, пряники, конфеты, мармелад, желе;

• кардамон – куличи, печенье, медовики, коврижки, пироги из дрожжевого теста;

• кориандр – хлеб, печенье, пряники, коврижки;

• корица – печенье, рулеты, бисквит, пряники, коврижки;

• мелисса лимонная торты, пирожные;

• мускатный орех в смеси с корицей, гвоздикой, кардамоном, бадьяном – пряники, коврижки, печенье;

• перец душистый – пряники;

• тмин – хлеб, печенье, пряники, булочки, рогалики, сырные палочки, печенье из сыра и брынзы;

• шафран – куличи, кексы, ромовые бабы.

Время для специй

Чтобы блюдо «расцвело», добавляйте специи в нужный момент.

• В салаты, паштеты и холодный соус пряности лучше добавлять за час до подачи на стол чтобы эфирные масла равномерно растворились, а блюда настоялись.

• Тонколистые пряности типа душицы, базилика и орегано быстро передают блюду свой вкус и аромат поэтому добавляйте их в блюдо в последнюю очередь. Свежие ароматные травы нужно класть в самом конце приготовления, потому что при длительном нагревании их аромат разрушится.

• Если вы жарите, варите или печете, добавляйте специи за 2 3 минуты до готовности, чтобы при нагревании не потерялся их запах и вкус.

Советик-секретик

В котлеты и фаршированные блюда специи нужно добавлять сразу – запах не улетучится вместе с паром, т. к. специи будут защищены корочкой.

Нужно ли размалывать специи?

Немолотые приправы используются для блюд, требующих длительного приготовления (так специи лучше сохранятся). Размалывание усиливает вкус и аромат, но делать это лучше перед употреблением – специи быстро передают пище свой вкус.

Как выбирать специи?

• Лучше приобретать специи в магазине, а не на рынке, где условия хранения чаще всего оставляют желать лучшего.

• Обращайте внимание на срок хранения и конечную дату использования. Не покупайте «старые» специи берите те у которых срок годности – до 6 месяцев. Специи долго не хранятся.

• Если покупаете приправу в пакетиках внимательно осмотрите упаковку и встряхните ее – она не должна быть мятой и рваной, а специи в ней не должны быть слепленными в однородную массу (вот почему лучше делать выбор в пользу приправ в баночках с герметичными крышками).

• Специи должны быть сухими и легко сыпаться. Комочки – знак того, что приправа отсырела, и брать ее не стоит.

• Разотрите пальцами щепотку пряности. Аромат качественной специи сразу ударит в нос, а на пальцах он будет оставаться в течение дня.

• Попробуйте пряность на вкус, слегка подержав на языке:

любая специя должна хорошо чувствоваться, особенно это касается высушенных трав – если они качественные, то через несколько минут начнут горчить.

• Лучше выбирать отдельные специи и самостоятельно комбинировать их для каждого конкретного блюда. Гарантию того, что в подобранной продавцом смеси находятся заявленные специи, вам никто не даст.

Как хранить приправы?

Специи нужно хранить в сухом и прохладном месте. Влага может превратить порошок пряных трав в комки, в тепле улетучивается аромат эфирных масел, а на свету приправы обесцвечиваются.

Не подвешивайте полку с приправами над плитой или поблизости, а также в месте, где на них будут попадать прямые солнечные лучи.

Баночки со специями должны быть небольшими, так как при длительном хранении приправы теряют вкус, аромат и ценные свойства.

Советик-секретик

В деревянных и керамических баночках специи хранятся хуже, чем в пластмассовых или стеклянных.

Крышки должны быть плотно закрывающиеся, а лучше завинчивающиеся, чтобы не выпустить «джинна из бутылки»: главную ценность приправ – содержащиеся в специях эфирные масла.

Пряности можно хранить 1–2 года, молотые приправы – 2–3 года, немолотые приправы – до 4 лет.

Советик-секретик

Порезанная свежая зелень, смешанная с солью, стоит в холодильнике 2–3 месяца, а в бутылочках с уксусом сохраняет аромат дольше года.

Опасные соседи

Всегда читайте состав специй и не покупайте приправы с добавками, которые могут нанести вред здоровью. Опасными считаются:

• Е621 (глютамат натрия) – этот усилитель вкуса и запаха отрицательно влияет на центральную нервную систему и может вызвать аллергию;

• Е1412 (дикрахмалфосфат, модифицированный крахмал) в основе этого стабилизатора – фосфор, большое его количество может привести к плохому усвоению кальция; • белковые гидролизаты – эта добавка для лучшей сохранности внешнего вида продукта, как правило, состоит из соевых компонентов, которые могут быть генномодифициро-ванными.

Анис хорош с баклажанами

Приправа со сладковатым привкусом продается в зернах и в молотом виде. Зерна серо-зеленого оттенка используются в плове, с тушеными овощами. А молотый анис хорош с баклажанами. Куда можно добавлять: салат из капусты, запеченный картофель, тушеная и запеченная телятина, отварная рыба, отварная морковь, салатный соус из простокваши, фруктовый салат, хлеб, кексы, печенье, напитки.

Это он – эстрагон

Эстрагон (портулак) – один из видов полыни, листья и молодые побеги которого, свежие и высушенные, обладают пряным ароматом. В качестве пряности богатый витаминами портулак добавляйте к мясу и рыбе, в маринады, салаты и соусы. Эту пряность любят: баранина и дичь свинина и говядина

запеченный и тушеный бройлер, блюда из почек и печени, запеченная рыба и запеканки рыбные и мясные супы, овощные блюда и овощные пироги, омлет и маринады, сливочные соусы и салаты.

Советик-секретик

Для сохранения вкуса и витаминов в теплые блюда портулак добавляйте перед подачей на стол.

На лицо ужасные – добрые внутри

А безопасными добавками можно считать:

• Е330 (лимонная кислота) – добавка, которая используется для придания кислинки, абсолютно безвредная;

• Е551 (диоксид кремния) – эмульгатор, препятствующий комкованию и слеживанию, вреда не принесет;

• мальтодекстрин – безопасный эмульгатор на основе крахмала, который добавляется для предотвращения комкования и слеживания;

• Е100 (куркумин) – безвредный натуральный краситель, который производится из растения куркума, придает более яркий цвет;

• рибофлавин – витамин В2, натуральный безвредный краситель, придающий продуктам желтый цвет;

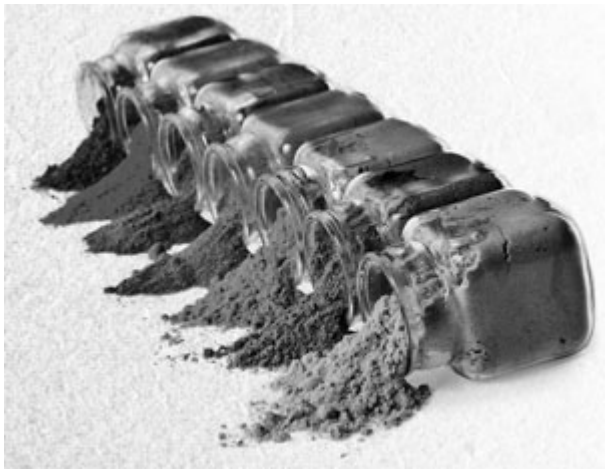
• крахмал – выступает как добавка для вязкости продукта безвреден.

Гвоздика – вкусно дико

Эта пряность подходит для таких блюд: уксусные консервы, фруктовый салат, кровяная колбаса, окорок, сельдь в пряном соусе, овощные запеканки (морковные, брюквенные), яблочные и банановые десерты, кексы, пряники, напитки.

Гость из тропиков – ваниль

Натуральная специя – плоды тропического растения. Сегодня ее часто заменяют более дешевым и удобным в применении синтетическим ванилином (его аромат уступает натуральному).



Ваниль (ванильный сахар) используйте для приготовления сладких блюд: пудингов, кремов, мороженого, шоколада, тортов и пирожных.

Благородный имбирь

Имбирь – это высушенные корневища многолетнего травянистого растения. Приправа имеет жгучий, напоминающий мятный, вкус. В продаже есть молотый и кусковой имбирь,

но чаще всего при приготовлении пищи используется имбирь тонкого помола. Добавляйте его в сладкие блюда, в супы, мясо и рыбу. Эта полезная пряность раскроет вкус жаркого и котлет, отбивных из свинины и курицы в медовой корочке, фруктовых салатов и яблочно-грушевых десертов, суфле и домашней выпечки. В сочетании с другими пряностями имбирь придаст пикантный вкус маринадам и соленьям.

Сладкий сон – кардамон

Кардамон – это высушенные незрелые семена тропической травы, обладающие сладковатым пряным вкусом. Порошкообразный кардамон используйте для ароматизации теста, творожных и крупяных блюд, при приготовлении мяса и копченостей. Кардамон придает особый вкус рассолам и маринадам. Он хорош в булочках, яблочных десертах, кофе и ванильном мороженом.

Для простокваши и рисовой каши

Всегда пригодится пряность корица. Высушенная кора коричного дерева используется при приготовлении сладких блюд: кондитерских изделий, фруктовых и творожных десертов. Используйте ее также для запеканок из мясного фарша и баклажанов, сырников и киселей, пирожных и булочек, простокваши и рисовой каши.

Мускат вкусом богат

Мускатный орех – это сушеные семена мускатного дерева, использующиеся в виде порошка. Используется для придания пикантного вкуса супам (особенно подходит для морковного) и овощным блюдам хороши с ним мясные биточки, запеканки, картофельное пюре, яичный пунш, фруктовый салат, фруктовые и шоколадные десерты, кексы и печенье.

Волшебница мята полна аромата

Мята – травянистое растение, сушеные и свежие листья которого добавляют в напитки, фруктовые салаты и пудинги. Мятная приправа подойдет для блюд из баранины и дичи, мятного соуса, фруктовых салатов, шоколадных десертов, желе, щербетов и напитков.

Мелисса тонкий аромат

Листья этого ароматического растения отличаются нежным лимонным вкусом и являются очень ценной пряностью. Их используют как самостоятельную приправу, так и в смеси с другими травами. Добавляйте мелиссу в супы и салаты, овощные и рыбные блюда. Из сушеных листьев мелиссы заваривайте чай – у него будет лимонный привкус (но без кислоты).

Советик-секретик

Сушеная мелисса со временем утрачивает свой аромат. Не храните пряность дольше года.

Золотая куркума, от тебя мы без ума

Куркуму используйте в блюдах из риса, курицы, свинины и рыбы. Индийский шафран (так еще называется эта пряность) относится к числу тропических специй. Пряность получают из ароматного корневища, которое содержит краситель оранжево-желтого цвета. Куркумой натирают курицу-гриль – специя придает продукту красивый оттенок. Ею можно также подкрашивать рис и сладкие блюда. Эту пряность добавляйте также к быстро приготавливаемым мясным блюдам.

Душица обыкновенная на вкус исключительная

Душица – пряность для всех видов мяса и птицы, рыбы-гриль и пиццы, маринадов и соусов для спагетти, овощных супов и овощных пирогов, тушеных овощей и овощных запеканок, блюд из помидоров, яиц и брынзы.

Тук-тук-тук, пустите в блюдо лук

Зеленый лук тоже является специей. В сухом измельченном виде кладите его в запеченный мясной фарш, белый соус, топленое масло, запеченную, отварную, тушеную и жареную рыбу, супы, блюда из помидоров, овощные блюда, омлет и сырный соус, кисломолочные салатные соусы, овощные и рыбные пироги.

Лавровый лист – специалист

Листья лавра – незаменимая приправа к бульонам и жаркому, отварным языку, курице и рыбе, мясному, рыбному и овощным супам, сельди в пряном соусе, уксусным консервам и тушеным овощным блюдам. Лавровый лист используйте также для приготовления маринадов, сметанных соусов и заготовки солений (особенно грибов и капусты).

Советик-секретик

Особо пикантный вкус лавровый лист придает блюдам с кислинкой.

Петрушка – хозяйке подружка

Петрушка бывает двух видов: кудрявая выращивается для получения листьев, а пряная (корневая) – для корешков. Вкус и аромат петрушки нежны и ненавязчивы, поэтому как специя она практически универсальна. В пищу добавляют как свежие, так и сушеные листья петрушки, а также ее коренья и толченые семена. Измельченная сухая петрушка обогатит вкус тушеного мяса и мясных соусов, отварной и запеченной рыбы, мясных и овощных супов, салатов и блюд из картофеля, тушеных овощей и яичных омлетов, молочно-яичных запеканок и салатных заправок, мясных и овощных пирогов.

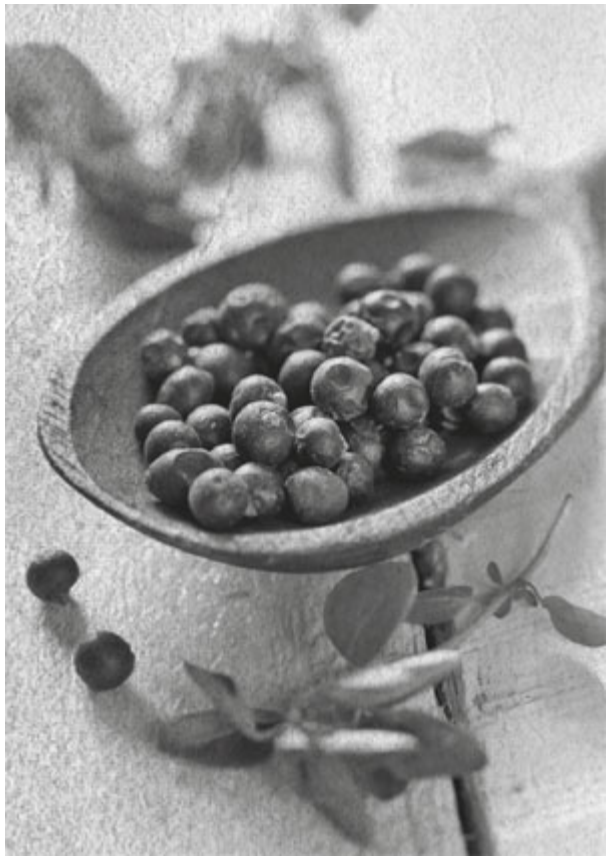
Укроп – главный на столе

Укроп душистый – травянистое растение, все надземные части которого очень приятно пахнут (хотя иностранцы, говорят, нас в этом не поддерживают – любимую специю русской кухни они на дух не переносят).

У нас же сухое молотое растение укропа – одна из самых желанных специй при приготовлении тушеного мяса белого соуса рыбы и рыбных супов, овощных супов и салатов, картофельных блюд и омлета, рыбных и овощных пирогов. И совсем уж незаменим укроп в соленьях.

Пан майоран

Эта душистая травка-приправка к овощным блюдам (салатам, пирогам и запеканкам), свинине и баранине, печеночному и мясному паштетам, дичи и салатному соусу, гороховому, луковому и шпинатному супам, борщу и блюдам из капусты и свеклы. Наиболее ароматны свежие листья майорана, но если для зелени не сезон, добавьте в блюдо сушеный майоран – он отлично сочетается с другими травами.



Базилик – и туда можно

Базилик – травянистое растение-эфиронос с горьковато-пряным ароматом и резко выраженным вкусом. Сушеная зелень базилика – прекрасная специя для приправки копченостей. Эту ароматную пряность добавляйте в овощные салаты, овощные пироги, к свинине, фрикаделькам из печенки, маринадам, бройлеру, рыбе, в супы и борщи, в тушеные овощные блюда, в фаршированные овощи, омлет, салатные соусы из растительного масла и сметаны.

Зри в корень

Фенхель – кладезь полезных веществ, которыми можно и нужно обогащать самые разные блюда. Среди них – жареная свинина или баранина, блюда из печени, отварная рыба, тушеные овощи, молочно-рыбный суп, салат из капусты, хлеб и кексы.

Хрена к ней не хватает

Хрен молотый добавит пикантности не только заливной рыбе, но и мясу, соусам, супам и овощным оладьям.

Самый модный – розмарин

Розмарин – вечнозеленый кустарник, свежие и сушеные листья которого стали модной специей. Добавляется в блюда в размолотом виде.

Эта пикантная пряность с резким хвойным запахом – на любителя. Но если смоляной аромат вас не отталкивает, добавляйте розмарин в малых дозах к свинине, баранине, птице, дичи, блюдам из печенки, маринадам, жирной рыбе, картофельным, луковым и капустным блюдам.

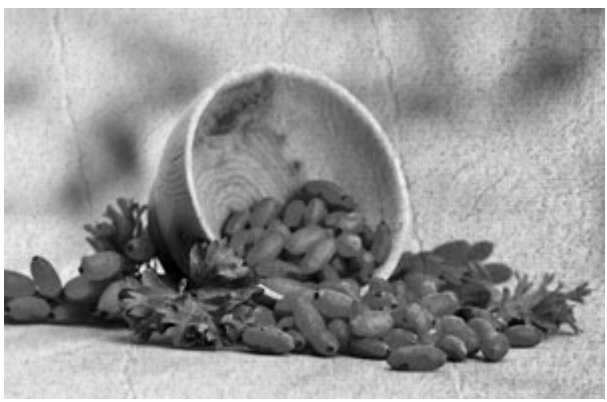
Кухонное золото – чеснок молотый

Чеснок используют как в свежем, так и в сушеном, молотом виде.

Чесночный порошок – специя номер один для свинины, говядины и баранины, блюд из мясного фарша, печени и почек, курицы-гриль, запеченной рыбы, овощных, рыбных и мясных супов тушеных овощных блюд и овощных запеканок картофеля блюд под сыром и овощных пирогов.

Плов не прокис, если в нем барбарис

В качестве приправы используются ягоды кустарника барбариса, высушенные почти до черного цвета. Придает блюдам пикантный кисловатый привкус и идеально подходит для мясных блюд и плова. Добавляйте эту терпкую специю в компоты и сладости из фруктов, а также в соусы к жареному мясу.



Шафран – оранжевый дурман

Эта трава напоминает ярко-оранжевые мягкие ниточки с воронками на концах, а в молотом виде представлет собой порошок оранжевого цвета. Цвет специи в сухом виде – красно-коричневый или темно-красный.

Это перетертые рыльца цветков многолетней травы. Достаточно добавить небольшое количество пряности к блюду, чтобы оно приобрело золотистый цвет и приятный остро-сладкий аромат. Шафран – отличная добавка к блюдам из рыбы, овощей, бобовых, а также к мучным изделиям.

Советик-секретик

Поскольку это дорогая специя, вместо шафрана вам могут продать похожую на него в молотом виде куркуму. Не дайте себя обмануть: в порошке шафран отличается от куркумы тем, что больше блестит. Второй признак подделки – скромная цена, поскольку производство специи обходится очень дорого.

Чабер, он же цитрон

Растение, продающееся в высушенном виде, имеет яркий аромат и горьковато-пряный вкус. Заменяет тархун и укроп.

Чабрец, он же тимьян

Являясь близкими родственниками (семейство губоцветных), чабрец и чабер – разные растения. Оба богаты эфирными

маслами, а потому используются в качестве пряностей. Чабрец добавляйте в фаршированное мясо, свинину и баранину, маринады, печенку, кровяные блюда, жареную и запеченную рыбу, щи, гороховый суп, уху, овощные супы, блюда из капусты, гороха и фасоли, омлет, салатные соусы и овощные пироги.

Советик-секретик

Особенно приятной будет эта приправа, если смешать ее с высушенными лепестками бархатцев и солью.

Горчица силой гордится

Горчица – одна из самых старых сельскохозяйственных культур, из которой производят столовую горчицу (если французская – мягкая, деликатная, то русская – обжигающая, ядреная). Жгучие семена можно добавлять в соусы, соления, маринады, можно приправлять ими копчености.

Шалфея не жалея

Приправой с горьковато-вяжущим вкусом и сильным пряным ароматом является измельченный в порошок сушеный лист этого эфиромасличного растения. Этой изысканной специей ароматизируют маринады при консервировании, компот и чай. Мясо, приправленное шалфеем, становится более нежным и легче

переваривается. Замаринуйте с шалфеем мясо для гриля (дичь или свинину), добавляйте его в блюда из баранины, крольчатины, при тушении куриной печени, к утке, рыбе, в супы, в омлет с сыром и зеленью, а также к сыр ным блюдам, салатам, макаронам, овощам и пирогам.

Вкусен блин, коль на нем тмин

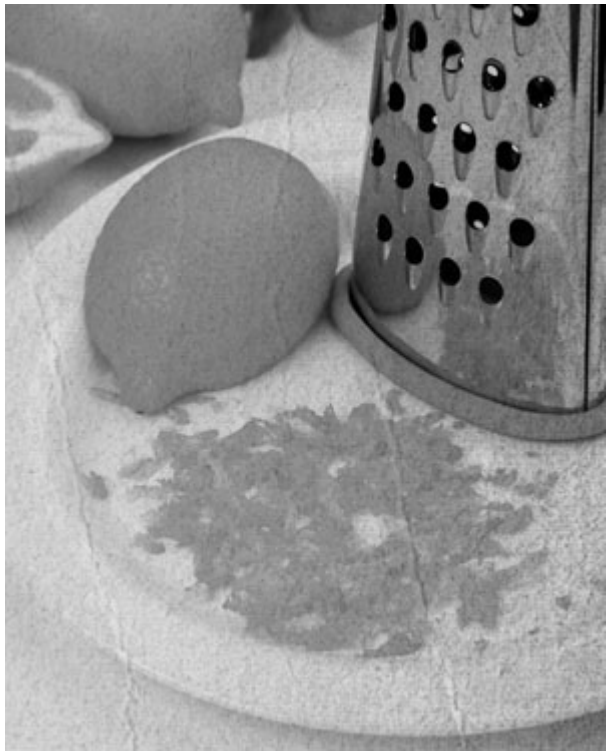
Тмин – приятные на вкус семена, которые улучшат вкус и внешний вид кислых, жирных и мучных блюд. «Показания»: запеченный поросенок, жареная на решетке рыба, щи, блюда из капусты, картофеля и сыра, салатные соусы, печенье, булочки и хлеб.

Советик-секретик

Тмин можно использовать и в порошкообразном виде, размалывая непосредственно перед употреблением.

Лимонная нотка музыку не портит

Для лимонной приправы помытый лимон нужно положить в морозилку и после полной заморозки натереть на терку. Замороженный тертый лимон добавляйте в овощные салаты, крупы, супы, макароны и десерты – он придаст привычным блюдам пикантную кислинку.



Кулинар-умелец выбирает перец

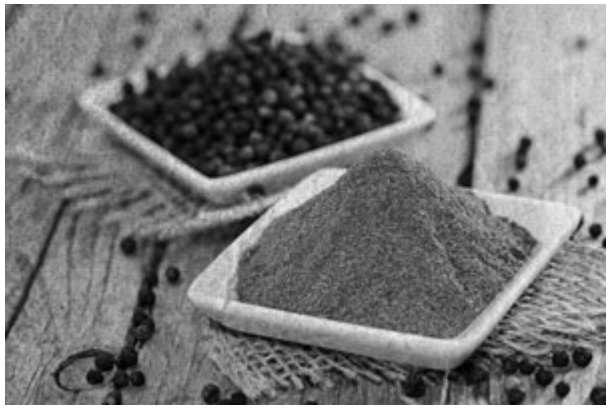
В домашней кулинарии применяют красный (стручковый), черный, белый и душистый перец.

Перец черный – сухие недозрелые плоды тропического многолетнего кустарника. Небольшие черные горошины с приятным ароматом содержат алкалоиды, камедь и эфирное масло. Это универсальная пряность к разным блюдам. **Целые горошины** добавляйте в супы, борщи, щи, студни, заливные и грибные блюда, маринады, соусы соленья при варке и тушении мяса и рыбы. Но молотые горошины перца ароматнее.

Молотым черным перцем приправляйте фарши и начинки. А храните молотый перец герметически упакованным, иначе он быстро выдохнется и потеряет свои свойства.

Советик-секретик

Перец нужно добавлять в блюдо незадолго до готовности, чтобы при длительной варке-жарке оно не прогоркло.



Перец белый – зрелые семена перца черного, лишенные верхней темной оболочки. Он светло-серого цвета, обладает благородным, но менее выраженным ароматом, чем черный перец, и более тонким вкусом. **Белый перец (горошек)** добавляйте белые соусы, отварное мясо и птицу, отварной язык, тушеные мясные блюда, сельдь в пряном соусе, свежепросоленную рыбу, рыбные, овощные и куриные супы, тушеные овощные блюда и уксусные консервы. **Белый перец молотый**: печеночные фрикадельки и соусы, блюда из мясного фарша, жаркое, отбивные котлеты, шницель, бройлер запеченный, мясные соусы, жареная, тушеная и запеченная рыба, овощные и рыбные супы, фаршированные овощи, тушеные овощные блюда и овощные запеканки, омлет, сырный суп и соус, сырное суфле, французский салатный соус, кисломолочный салатный соус, майонез, мясные, рыбные и овощные салаты, мясные, овощные и рыбные пироги. **Перец душистый** – быстро высушенные незрелые плоды вечнозеленого тропического дерева пименты. После сушки ягоды сине-зеленого цвета становятся шероховатыми темно-коричневыми горошинами – более крупными, чем у черного перца. Плоды содержат эфирное масло, потому и обладают тонким ароматом. Душистый перец жгучий на вкус. Продается как в горошинах, так и молотым. В **молотом виде** душистый перец используется только в кондитерских изделиях.

Целые горошины добавляйте за 15 минут до готовности в мясные супы маринады и соусы к мясу (особенно хорошо – к дичи). Но не забывайте вынуть горошины из блюда перед подачей. Душистый перец – мощная пряность, которая не только придает блюдам аромат, но и меняет их вкус. Поэтому злоупотреблять этой специей нельзя. Храните душистый перец в плотно закрывающейся посуде.

Советик-секретик

Душистый перец можно заменить такой смесью пряностей: сухой молотый красный перец, сухие соцветия майорана, семена кориандра, сухие листья базилика и мелиссы.

Перец красный (стручковый) – это ложные ягоды однолетнего растения. Из горьких (жгучих) сортов перца наиболее известны чилийский (чили) и кайенский. **Красный горький перец** применяют для острых соусов, заправки мясных, рыбных и овощных блюд. Для более длительного хранения красные стручки высушивают и добавляют в пищу в молотом виде. Употребляют и незрелые стручки этого перца зеленого цвета – их засаливают и добавляют для остроты и пряности в соленья и маринады. А **сладкий перец (паприка)** еще популярнее в кулинарии, чем горький. Его так же, как и горький перец, добавляют в пищу в сушеном молотом виде, чаще всего в заправку для салатов, в кефир и простоквашу. Молотым перцем посыпают яичные и рисовые блюда, добавляют в маринады и тушеное мясо. **Чили**: мясной фарш (запеченный), гуляши, соус с мясным фаршем, гриль (мясо и птица), рыбный суп, овощные запеканки, омлеты, пирог с мясным фаршем. **Чили молотый**: дичь, мясо-гриль, блюда из мясного фарша и овощные супы.

Советик-секретик

Добавляйте молотый красный перец в картофельное пюре в сочетании с кориандром, чесноком, базиликом, чабером и молотым лавровым листом. Перец возбуждает аппетит и улуч шает пищеварение.

Соль знакомая и незнакомая

Самая популярная приправа во всех кухнях мира – это, конечно, соль (хлористый натрий). Кроме необходимого организму натрия, в этом продукте естественного происхождения есть магний, кальций, фосфор, калий и другие полезные элементы.

Поэтому наш организм нуждается в соли. При ее нехватке будет сухая кожа, чувство усталости и даже судороги. Но употреблять соль нужно в меру, чтобы не нажить язву желудка и гипертонию.

Какая соль лучше?

• На каждой кухне есть мелкая поваренная или крупно гранулированная соль. Перед попаданием на прилавки и наш стол каменная соль подвергается термической обработке. Выбирая в магазине соль, обращайте внимание на содержание в ней йодидов, карбонатов и фторитов – их концентрация должна быть минимальной.

• Следующая по популярности – морская соль. Именно этот вид соли наиболее подходит для восполнения запасов натрия в организме. Она добывается путем выпаривания морской воды, и в ее состав, кроме натрия, входит еще 5 % разных минералов, которые и придают морской соли необычный привкус.

• Йодированная пищевая или поваренная соль считается идеальным продуктом для восполнения запасов йода в организме. Она прекрасно подходит для приготовления кулинарных изделий, но ее нежелательно использовать для консервации. Под воздействием температуры йодированная соль изменяет свои характерные свойства и приводит к окислению и изменению цвета готовых консервированных продуктов.

Советик-секретик

При температурной обработке йодированная соль теряет свои полезные свойства, поэтому использовать ее лучше в готовых блюдах.

• Пусть вас не смущает вид черной соли. Ее делают из обычной белой поваренной соли, но с использованием мякиша ржаного хлеба, замоченного в воде. При обжарке в печи соль приобретает вкус свеже-выпеченного хлеба.

• А самая полезная – соль с травами. Это прекрасное дополнение к блюдам можно купить готовым или сделать своими руками.

Луковая соль

Эту специю легко приготовить самостоятельно, растерев мелко нарубленный лук с крупной солью. Хранить смесь нужно герметично упакованной и в темном месте. Такая соль выручит тогда, когда под рукой не окажется лука или не будет времени на его жарку. Специя придаст пикантный луковый аромат любому блюду.

Чесночная соль

Готовится по тому же принципу, что и луковая соль, только вместо лука берете размолотый сухой чеснок. Эта пряность добавит вкуса мясным блюдам.

Сельдерейная соль

Соль с толченым сельдереем готовится из подсушенных в духовке в течение 5 минут при 180 градусах листьев сельдерея. Крупная соль измельчается в ступке вместе с заранее подготовленными листьями. Готовую смесь нужно хранить в стеклянной посуде в темном месте. Сельдерейная соль – отличная пряность к таким блюдам: почки, мясные биточки, соус с мясным фаршем, овощные запеканки, картофельные блюда и овощные салаты.

Цитрусовая соль

На 300 г мелкой соли возьмите 2 ст. ложки сушеной петрушки, свежую цедру 1 лайма и 1 лимона. Цедру натрите на терке и перемешайте с петрушкой. Дно емкости выстелите фольгой и распределите по ней тонким слоем соль. Натертую смесь ровным слоем распределите сверху (не перемешивая).

Плотно накройте фольгой и оставьте на 12 часов в сухом теплом месте, чтобы соль впитала ароматы.

Если за это время цедра не подсохнет, то можно оставить еще на некоторое время, но уже без фольги. Потом смесь перемешайте и переложите для хранения в баночку с крышкой. Цитрусовая соль сочетается с овощными салатами и блюдами из картофеля.

Итальянская соль

На 300 г мелкой соли возьмите 2 ст. ложки паприки, 1 ст. ложку майорана, 1 ст. ложку базилика и все смешайте. Храните соль с травами в плотно закрытой баночке. Это идеальная пряность для соусов и овощных блюд.

Пряная соль

На 300 г мелкой соли берете 2 ст. ложки сухого розмарина, 1 ст. ложку мускатного ореха, 1 ст. ложку куркумы и черный перец по вкусу. Розмарин немного перетрите, чтобы усилить вкус и аромат. Все ингредиенты перемешайте.

Соль храните в закрытой баночке. Эта ароматная приправа прекрасно подойдет для соусов, овощных блюд и соленой выпечки. «Показания» для пряной соли: растительно-масляные и кисломолочные салатные соусы, сырный соус и сырное суфле, овощные салаты и рыбные пироги, блюда из мясного фарша и тушеные мясные блюда запеченный и тушеный бройлер жареная отварная и запеченная рыба, рыбные, овощные и мясные супы, тушеные овощные блюда и овощные запеканки, отварные

овощи и картофельные блюда, омлет и рулет из омлета.

Недосол – на столе, пересол – на голове

Правильно посолить блюдо (особенно сложное, состоящее из продуктов разного происхождения) – это кулинарное искусство.

• Чтобы не испортить продукт, проще солить в конце приготовления: объем блюда больше не изменится, лишняя жидкость не выкипит, а консистенция мяса, рыбы или овощей будет такой, что они впитают соль равномерно.

• В начале варки солите блюдо только в двух случаях: если готовится вода для отваривания мучных продуктов (вермишель, макароны, пельмени, вареники и т. д.) либо готовится уха или отварная рыба (солить надо до закладки рыбы, овощей и пряностей).

• Фарш для овощей и начинку для пирогов нужно солить вдвое круче (часть соли уйдет в пресное тесто, овощи или растворится в воде, в которой варится или тушится блюдо).

• Бобовые (бобы, фасоль, чечевица, горох) нужно солить после приготовления. Если посолить их вначале, конца варки не дождетесь.

• Мясо содержит высокий процент разных солей само по себе, поэтому не всегда нуждается в дополнительном подсоливании (особенно блюда, приготовленные на открытом огне) чаще для подчеркивания вкуса бывает достаточно добавленных к мясу пряностей.

• Отварная, жареная и копченая рыба должна обладать ярко выраженным соленым вкусом, поэтому ее нужно солить от души.

• Овощи солите круче, чем мясо, но слабее, чем рыбу. Исправить пересол овощей невозможно.

И на старуху бывает проруха

Как спасти блюда от пересола?

• Пересол мяса исправляется добавлением пресного мучного или масляного соуса, который оттягивает соль на себя.

Советик-секретик

Легкий пересол овощей можно исправить добавлением в пюре муки, жиров, сметаны и взбитого яичного белка.

• В рыбе соль проникает во всю толщу филе, поэтому исправить пересол труднее, чем в случае с мясом. Действенные способы: несоленое картофельное пюре, сметана с большим количеством пряных трав (укроп, петрушка, лук), которые нужно немного потушить с пересоленной рыбой, и все тот же пресный мучной соус.

• Пересоленные овощи (корнеплоды) можно спасти единственным способом: размять их в пюре и добавить такое же количество пюре из несоленых овощей.

• Куриный или мясной суп можно «реанимировать» после пересола, добавить в него домашнюю лапшу (но не вермишель, посоленную в процессе производства), рис, картофель и муку (суп придется осветлить с помощью взбитого яичного белка или мясного фарша и процедить). • Пересоленные грибы можно исправить, добавив новую порцию пресных грибов, муку, рис, картофельное пюре, лук, сметану (в зависимости от степени пересола).

Советик-секретик

За неимением сметаны можно добавить в пересоленные грибы немного воды, подкисленной лимоном.

Народные средства от кухонных вредителей

Крупяная (зерновая) моль

Выбросьте все емкости, где хранятся уже «зараженные» крупы и мука.

Новые сыпучие продукты пересыпьте в банки, положите в них очищенный зубчик чеснока и плотно закройте крышками.

Избавиться от зерновой моли помогут герань и колеус (крапивка). Их свежие листья можно класть в шкафчики, где хранятся емкости с крупой.

Боится крупяная моль также запаха перца, сухих апельсиновых и мандариновых корочек и табака.

Бабушкина мудрость

Чтобы в рисовой крупе не завелись жучки, положите в нее несколько металлических пробок от бутылок.

Фруктовая моль

Испорченные сухофрукты надо выбросить, а в пакет вместе с новыми положить несколько лавровых листьев.

Картофельная моль

• Если моль обосновалась в картофеле на кухне, испорченные овощи надо выбросить, а уцелевшие переложите в прохладное место (до +5 °С).

• Помойте все полки и шкафы, где хранятся продукты, мыльным или уксусным раствором.

• Продезинфицируйте кухонные шкафы таким раствором: на 2 стакана воды 1 ч. ложка водки и 2 ч. ложки масла чайного дерева.

• Заверните в марлю или тонкую ткань полынь и положите в шкафы с продуктами – моль там не появится.

Бабушкина поваренная книга

Пока ты молода, то хочешь получать и учиться. Когда ты зрелая и уже многому научилась, тебе хочется этим делиться, отдавать энергию. А потом, когда ты уже старенькая, нужен рядом такой же «горшочник», чтоб вместе выращивать грань.
Гораздо больше люблю принимать гостей дома, потому что атмосфера приятнее и все чувствуют себя свободнее, веселее.
Бабушкина
поваренная книга

Первые блюда

«Суп да каша – пища наша», – любила повторять моя бабушка. Поэтому для нее обед был не обед, если на столе не стояла тарелка ароматного горячего супа. До сих пор помню восхитительный вкус домашней солянки. А какие умопомрачительные были щи с лисичками! И вроде бы блюда были обыденные, но, видно, бабушка знала толк в специях и приправах, потому что все обычно съедалось до последней ложки.

Окрошка мясная

Продукты

- 250 г вареного мяса
- 1,5 л хлебного кваса
- 1 пучок зеленого лука
- 2 небольших свежих огурца
- 3 клубня картофеля среднего размера
- 100 мл сметаны
- 2 яйца
- 1 ст. ложка сахара
- 1 ч. ложка готовой горчицы
- зелень укропа
- соль

Приготовление

Картофель отварить в подсоленной воде, остудить, очистить, а затем нарезать небольшими кубиками. Свежие огурцы и белки сваренных вкрутую яиц также измельчить. Хлебный квас заправить растертыми со сметаной (50 мл), горчицей, солью и сахаром, вареными яичными желтками. Холодную вареную говядину нарезать тонкими брусочками. Измельченные продукты – белки яиц, огурцы, картофель, мясо и зеленый лук – хорошо перемешать. При подаче к столу на тарелку выложить подготовленную смесь, залить заправленным квасом, посыпать зеленью укропа и добавить сметану.

Щавелевый суп

Продукты

- 500 г щавеля (только листочки, без стеблей)
- 1 небольшая головка репчатого лука
- 1 ст. ложка сахара
- 4 ст. ложки лимонного сока
- 2 сырых яйца
- 150 г сметаны
- соль, зелень – по вкусу

Приготовление

Мелко нашинкованный щавель вместе с целой очищенной луковицей опустить в кипяток (1,5–2 л) и варить. Через 10 минут добавить сахар и 2 ст. ложки лимонного сока. Продолжить варить. Тем временем взбить яйца, добавить к ним сметану и осторожно влить, помешивая, стакан горячего щавелевого отвара. Затем процедуру повторить – влить еще стакан отвара. Должна получиться однородная смесь, которую очень аккуратно, тонкой струйкой, влить в кастрюлю со щавелем, не переставая помешивать. Затем посолить, добавить еще 2 ст. ложки лимонного сока и выключить плиту. На стол подавать в охлажденном виде, посыпав измельченной зеленью.

Щи с языком и лисичками

Продукты

- 500 г говяжьего языка
- 3 средних клубня картофеля
- 250 г тонко нашинкованной капусты
- 2 крупных свежих помидора
- 1 крупная головка репчатого лука
- 1 крупная морковь
- 200 г лисичек (свежих или замороженных)
- соль, сахар, черный молотый перец – по вкусу
- зелень укропа
- растительное масло

Приготовление

Язык хорошо промыть и варить 2–2,5 часа. Затем вынуть из бульона, опустить в очень холодную воду и снять кожу. Буль он, в котором варился язык, вылить. Очищенный язык заложить в кипящую воду, чуть посолить. Варить до готовности. Готовый язык вынуть. Бульон процедить. В слегка кипящий бульон положить нашинкованную капусту и крупно порезанный кубиками картофель. Помидоры порезать на 8 частей, положить на горячую сковороду с маслом и закрыть крышкой. Подержать на среднем огне под закрытой крышкой 5–7 минут. Убрать с огня сковороду, снять с помидоров кожицу. Лук и морковь мелко порезать и обжарить с лисичками.

Через 10 минут после картофеля выложить содержимое сковороды и помидоры в суп. Когда картофель будет готов, добавить мелко нашинкованную зелень, сахар, соль и перец по вкусу. Готовые щи снять с огня и дать постоять под крышкой 10 минут, чтобы они вобрали в себя весь аромат трав и овощей. Язык порезать пластинками, порционно добавить в тарелку, сверху налить щи.

Рассольник с говяжьими почками

Продукты

- 500 г говяжьих почек
- 2 соленых огурца среднего размера
- 2 маленьких корня петрушки
- 1 крупная головка репчатого лука
- 4 небольших клубня картофеля
- 2 ст. ложки растительного масла
- 1 пучок щавеля (200 г)
- соль, сметана – по вкусу
- зелень петрушки или укропа

Приготовление

С почек снять жир и пленки, разрезать каждую почку на 3–4 части, обмыть, положить в кастрюлю, залить холодной водой и вскипятить.

Потом воду слить, почки еще раз обмыть, вновь залить холодной водой и поставить варить на 1–1,5 часа.

Очищенные коренья и лук нашинковать соломкой

и поджарить на масле в суповой кастрюле. После этого кастрюлю снять с огня положить в нее очищенные и нарезанные ломтиками соленые огурцы и картофель, нарезанный небольшими брусочками, залить процеженным бульоном и на 25–30 минут поставить варить. За 5–10 минут до окончания варки в рассольник добавить (для остроты) процеженный огуречный рассол, нарезанный щавель и соль.

При подаче к столу в рассольник положить почки, нарезанные ломтиками, сметану и мелко нарезанную зелень петрушки или укропа.

Борщ с грибами, килькой и фасолью

Продукты

- 1 крупная головка репчатого лука
- 1 большая морковь
- 1 свекла среднего размера
- 4 небольших клубня картофеля
- 250 г отваренной фасоли
- 1 банка кильки в томате
- 200 г свежих шампиньонов
- 100 г квашеной капусты
- соль, сахар, черный молотый перец – по вкусу
- растительное масло (для зажарки)

Приготовление

Грибы нарезать тонкими пластинками и обжарить на растительном масле.

Лук мелко нарезать кубиками, морковь и свеклу натереть на крупной терке.

Лук, свеклу и морковь обжарить на растительном масле. Картофель порезать кубиками, залить водой и поставить на огонь.

Когда закипит, поварить 5 минут, добавить капусту и зажарку, посолить, добавить сахар (примерно 2 ст. ложки) и перец.

Советик-секретик

Если вы хотите получить ярко-красный борщ с выраженным свекольным вкусом, выбирайте свеклу потемнее (столовую) – она хуже вываривается. А если вы хотите получить легкий аромат свеклы, а борщ сделать красным за счет помидоров лучше брать свеклу розовую (суповую) – она выварится до белого цвета.

Поварить еще 5 минут, добавить фасоль, грибы и кильку, довести до кипения и варить до готовности картофеля. Дать настояться 10–15 минут.

Гороховый суп с потрошками

Продукты

- 1 стакан гороха
- 400 г куриных сердечек и желудочков
- 1 головка лука среднего размера
- 1 небольшая морковь
- 3 клубня картофеля среднего размера
- соль, лавровый лист, душистый перец
- растительное масло (для зажарки)

• зелень укропа

Приготовление

Горох нужно хорошо промыть и замочить на несколько часов в холодной воде, хорошо бы пару раз поменять воду. Когда горох набухнет, его нужно еще раз промыть, залить водой и варить на медленном огне, подсолить. Варить до готовности, пока горох не начнет рассыпаться. Куриные потрошка хорошо промыть, обрезать все лишнее, положить в кипящую воду. Картофель нарезать кубиками. Лук мелко порезать, морковь натереть на терке.

Растительное масло нагреть на сковороде слегка обжарить в нем лук, добавить морковь. Еще немного обжарить, потом добавить пару ложек бульона и тушить 15 минут.

Затем зажарку добавить к потрошкам, пусть все вместе варится, лук и морковь должны хорошо развариться.

Когда сердечки и желудочки сварятся (кстати, желудочки будут вариться дольше, поэтому ориентироваться нужно на них), добавить в суп картофель, посолить, с учетом того, что вы уже солили горох. Положить лавровый лист и несколько горошин душистого перца. Когда картофель будет наполовину готов, вылить в суп вареный горох, причем вместе с оставшейся жидкостью – она очень навариста. Когда картофель доварится, можно выключать суп. Дать настояться 20–30 минут. Подавать с мелко порезанным укропом.

Кабачковый суп с горохом

Продукты

• 3 небольших кабачка

• 2 больших клубня картофеля
• 1/2 стакана молодого зеленого горошка
• 1 головка репчатого лука
• небольшой кусочек корня петрушки или сельдерея
• 1 морковь
• растительное масло для жарки
• 2 л воды
• соль, зелень петрушки и укропа – по вкусу

Приготовление

Лук, корень петрушки и морковь очистить, мелко нарезать и обжарить на растительном масле.

Горох засыпать в холодную воду и варить до полуготовности.

Бабушкина мудрость

Употребление гороха может вызвать вздутие живота. Поэтому добавляйте в каждую тарелку побольше мелко нарезанного укропа – он позволяет избежать неприятных явлений в кишечнике. Также тщательнее промывайте горох – это снизит вероятность газообразования.

Затем добавить нарезанный кубиками картофель. А через 15 минут – обжаренные в масле лук, коренья и порезанные кубиками кабачки. Посолить, варить еще 5–10 минут, пока кабачки не станут полупрозрачными. Готовый суп посыпать мелко порезанной зеленью петрушки и укропа и сразу подавать на стол.

Суп-харчо

Продукты

- 500 г говядины с косточкой
- 2 средние моркови
- 1 головка лука
- 5 ст. ложек риса
- 4 ст. ложки томатной пасты
- 3 зубка чеснока
- лавровый лист
- черный и душистый перец горошком
- хмели-сунели
- красный молотый перец
- зелень кинзы и петрушки
- стручковый острый перец
- соль, приправы – по вкусу

Приготовление

Говядину промыть, нарезать небольшими кусками, положить в кастрюлю, залить холодной водой и поставить варить. Добавить лавровый лист, перец горошком. Появляющуюся на поверхности пену удалять. Через 1,5–2 часа варки положить промытый рис и варить около 5 минут. Лук нарезать маленькими кубиками, морковь потереть на крупной терке. Лук и морковь обжарить на растительном масле и выложить в суп вместе с томатной пастой. За пять минут до окончания варки заложить мелко нарезанную зелень кинзы и петрушки, мелко нарезанный чеснок, стручковый острый перец, соль и хмели-сунели.

Молочный суп с рыбой

Продукты

- 400 г филе морской рыбы
- 2 больших клубня картофеля
- 1 крупная головка репчатого лука
- 1 пучок укропа
- 300 мл молока
- 1 ст. ложка муки
- 1 ст. ложка сливочного масла
- соль

Приготовление

Картофель очистить, крупно порезать, залить водой, чтобы только покрыть, поставить вариться. Когда вода закипит, добавить мелко порезанный лук, посолить, накрыть крышкой и варить 7 минут до полуготовности картофеля. Добавить нарезанное порционными кусочками рыбное филе. При необходимости влить немного кипятка, чтобы вода полностью покрывала рыбу, накрыть крышкой и варить 15 минут до готовности рыбы и картофеля. Затем добавить сливочное масло (если рыба жирная, можно готовить без масла). Влить

молоко, предварительно разведя в нем муку. Следите за тем, чтобы мука разошлась полностью, без мучных комков. Довести молочную смесь до кипения и прогреть на медленном огне еще 3 минуты. Добавить мелко порезанный укроп, размешать и снять кастрюлю с огня. Закрыть крышкой и дать постоять 3–4 минуты.

Бабушкина мудрость

Не бойтесь сочетания таких, казалось бы на первый взгляд, несочетаемых продуктов. Стоит только попробовать молочный суп с рыбой, как вас за уши не оттащишь от тарелки!

Овощной суп с баклажанами

Продукты

- 2 небольших клубня картофеля
- 1 небольшая головка лука
- 2 средних баклажана
- 1 красный сладкий перец
- 2 средних помидора
- 3 зубчика чеснока
- 2 ст. ложки растительного масла
- 1 небольшой пучок свежей мяты
- соль, перец – по вкусу
- 2 ст. ложки сливочного масла

Приготовление

Разогреть сковороду, обжарить на растительном масле мелко нарезанный лук. Картофель и баклажаны нарезать небольшими кубиками, помидоры – крупными дольками. Сладкий перец очищенный от семян и плодоножки, нарезать тонкими полосками. Вместе с луком обжарить сладкий перец, затем добавить баклажаны и мелко порезанный чеснок. Помидоры обжарить отдельно в 2 ст. ложках сливочного масла. Выключить огонь и оставить их на сковороде. Воду (приблизительно 1 л) довести до кипения. Заложить овощи: картофель, лук, баклажаны и перец. Варить 10–15 минут, посолить, поперчить. За 2 минуты до окончания варки положить аккуратно помидоры. Порезать мелко мяту и добавить в суп.

Солянка «домашняя»

Продукты

- 300 г куриного мяса
- 1 копченая сарделька
- 1 куриная сосиска
- 150 г сырокопченой колбасы
- 1 средняя головка лука

• 1 средняя морковь
• 4 небольших соленых огурца
• 300 г квашеной капусты
• 2 средние клубня картофеля
• 100 г отваренной фасоли
• 1 ст. ложка томатной пасты
• растительное масло
• зелень, специи, соль – по вкусу

Приготовление

Поставить варить мясо. Пока оно варится, пожарить до прозрачности на растительном масле мелко нарезанную луковицу, добавить капусту и тушить под крышкой минут двадцать. Морковь натереть на средней терке, немного обжарить, добавить мелко нарезанные сардельку, сосиску и колбасу. Затем добавить порезанные маленькими кубиками огурцы и потушить еще 20 минут. Готовое мясо вынуть из бульона, остудить, порезать кусочками, вернуть в бульон вместе с нарезанным кубиками картофелем. Варить 10 минут. Добавить капусту, сосиски с огурцами.

Посолить, поперчить, добавить специи, приправы – по вкусу, варить 15 минут.

Положить томатную пасту, фасоль, кипятить 5 минут. Затем добавить мелко нарезанную зелень, накрыть крышкой и выключить огонь.

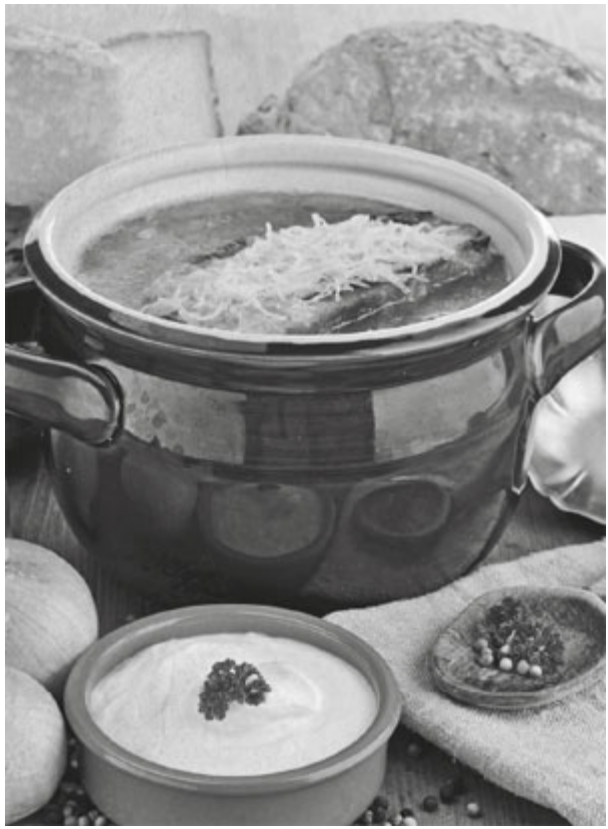
Луковый суп с чесноком

Продукты

- 8 средних зубчиков чеснока
- 2 большие головки репчатого лука
- 50 г сливочного масла
- 2 ст. ложки муки
- 2 л горячего овощного или куриного бульона
- 2 яичных желтка
- 1 ст. ложка красного винного уксуса
- соль, специи – по вкусу

Приготовление

Тонко нарезать лук и чеснок. Растопить масло в кастрюле, затем добавить чеснок и лук и готовить 10 минут до золотистого цвета. Просеять муку, добавить в кастрюлю и готовить 1 минуту. Снять кастрюлю с огня, влить бульон, вернуть на средний огонь и довести до кипения, помешивая все время. Накрыть и варить около 30 минут. Взбить желтки с уксусом. Смешать с небольшим количеством горячего супа, затем добавить в суп. Готовить на медленном огне, помешивая, пока суп слегка не загустеет. Не доводить до кипения. Приправить солью и черным молотым перцем.



Вторые блюда

Моя бабушка никогда не посещала кулинарные курсы, но готовила так что ни в одном ресторане вас так вкусно не накормят. Когда мы, внуки, были маленькими, она частенько баловала нас разными вкусностями, а мы всегда просили положить добавки. И неважно, что это было: голубцы, картофель, рыба. У бабушки отменным получалось любое блюдо!

Картофель в «скорлупке»

Продукты

- 1 кг картофеля
- 2 ст. ложки муки
- 1 ст. ложка крупной соли

Приготовление

Муку смешать с солью. Картофель вымыть, мокрым обвалять в мучной смеси. Выложить на противень, печь при 190 °С не менее часа. Картофель покрывается хрустящей скорлупкой. С успехом поедается ложечкой, как яйцо. Скорлупка тоже очень и очень вкусна.

Моя бабушка утверждала, что печеный картофель – самое полезное из всех картофельных блюд: в нем сохраняется больше всего витаминов.

Гречка с опятами в горшочке

Продукты

- 200 г гречневой крупы
- 200 г опят
- 80 г сметаны
- 1 крупная головка репчатого лука
- соль

Приготовление

Взять кастрюлю и насыпать в нее 200 г гречки. Налить холодной воды (в 2 раза больше, чем гречки). Поставить

на сильный огонь, а после кипения сбавить на слабый; добавить соль (1/2 ч. ложки). Варить пример-но 20–25 минут. Опята отварить обжарить на сливочном масле. Отдельно обжарить мелко нарезанный лук. Все соединить, добавить сметану, перемешать, выложить в горшочек и запекать 10 минут в духовке при температуре 150 °С. Подавать в горшочке.

Зразы картофельные

Продукты

- 4 крупных клубня картофеля
- 200 г грибов
- 1 небольшая головка репчатого лука
- 1 яйцо
- 3 ст. ложки муки
- соль, перец, зелень – по вкусу
- растительное масло
- сметана – по желанию

Приготовление

Репчатый лук и грибы мелко порезать, обжарить на растительном масле. Картофель отварить, почистить истолочь добавить соль, перец молотый, яйцо, муку и все тщательно

перемешать. Полученное тесто разделить на небольшие кусочки, сделать лепешечки, на каждую из которых положить по ложке грибного фарша, и соединить края, придав зразам округлую форму. Готовые зразы пожарить на растительном масле с двух сторон до румяной корочки. Подавать к столу зразы можно со сметаной и мелко порезанным зеленым луком или укропом.

Советик-секретик

Приготовить зразы можно как из картофельного пюре, так и из тертого картофеля. Старайтесь не класть слишком много начинки, в противном случае зразы будут разваливаться и плохо держать форму.

Голубцы с пшеном

Продукты

- 1 кг свежей капусты
- 1 стакан пшена
- 2 средние моркови
- 1 крупная головка репчатого лука
- 1 ст. ложка муки
- 2 ст. ложки томатной пасты
- 4 ст. ложки растительного масла

• 1 стакан бульона
• соль и перец

Приготовление

Кочан свежей капусты целиком обварить в кипящей воде и отделить листья.

У листьев срезать жилки. Пшено промыть, залить водой, довести до кипения и откинуть на сито. Лук порезать мелко кубиками, морковь натереть на крупной терке, слегка обжарить овощи на растительном масле. Затем заправить пшено луком и морковью, поперчить и посолить. Заправленное пшено положить на подготовленные листья капусты завернуть и уложить в сотейник или на противень полить соусом и тушить

до готовности. При подаче на стол голубцы поливают соусом в котором они тушились. Для приготовления соуса следует слегка обжарить муку на растительном масле, добавить томатную пасту, влить бульон, проварить, процедить и посолить.

Ленивые голубцы

Продукты

- 500 г мясного фарша
- 1/2 стакана риса
- 600 г тонко нашинкованной капусты
- 1 небольшая головка репчатого лука
- растительное масло
- соль

Приготовление

Отварить рис до готовности. Пожарить фарш и мелко порезанный кубиками лук на растительном масле. Отдельно поджарить тонко нашинкованную капусту. Соединить все компоненты на одной сковороде, посолить и обжарить в течение 2–3 минут.

Ленивые творожные вареники

Продукты

- 200 г творога
- 1 яйцо
- 5 ст. ложек муки
- 1/2 ч. ложки тмина
- 50 г твердого сыра

• несколько веточек кинзы
• соль по вкусу

Приготовление

Замесить творог с яйцом, мукой, мелко порубленными кинзой и тмином, добавив совсем немного соли. Творожную массу разделить на две части, каждую часть раскатать в колбаску, немного приплюснув, нарезать на ромбы (квадраты). Твердый сыр натереть на мелкой терке.

Вареники положить в кипящую подсоленную воду, постоянно помешивая, чтобы не слиплись, дать закипеть. Когда вареники поднимутся на поверхность воды, дать покипеть 1 минуту. После чего выложить шумовкой на тарелку и посыпать тертым сыром.

Рис с куриной печенью и сельдереем

Продукты

• 1,5 стакана риса
• 2 стакана куриного бульона
• 3 ст. ложки растительного масла
• 250 г свиного фарша
• 100 г куриной печени
• 1 маленькая головка репчатого лука
• 2 стебля сельдерея
• 1 небольшой болгарский перец
• зеленый лук
• специи, соль, черный молотый перец – по вкусу

Приготовление

Приготовить рис, как сказано в инструкции на упаковке, но заменив одну треть воды куриным бульоном (например, в инструкции сказано, что на 1,5 стакана риса нужно 3 стакана воды – вы наливаете 2 стакана воды и 1 стакан бульона). Сварить рис до готовности, снять с огня и, не открывая крышку, оставить на 5 минут. Затем добавить ложку растительного масла и перемешать. Тем временем, в глубоком сотейнике обжарить в 1 ст. ложке растительного масла фарш, увеличить огонь и подрумянить, помешивая. Затем добавить мелко нарезанный сельдерей, мелко нарезанный кубиками перец и репчатый лук. Слегка обжарить на среднем огне, помешивая, и сразу добавить измельченную куриную печень. Обжарить еще несколько минут. Влить оставшийся бульон и слегка выпарить.

Затем добавить специи соль перец по вкусу увеличить огонь и дать почти всему бульону выпариться. Затем добавить рис, перемешать и снять с огня. Вмешать нарезанный зеленый лук и подавать.

Пшенная каша с тыквой в горшочках

Продукты

- 500 г очищенной мякоти тыквы
- 1 стакан пшена
- 1 л молока
- щепотка соли
- сливочное масло
- сахар, изюм, курага, чернослив, цукаты и т. д. – по вкусу

Приготовление

Пшено промыть в теплой воде. Очищенную тыкву нарезать небольшими кубиками.

Молоко довести до кипения. В кипящее молоко положить тыкву, варить 5 минут. Добавить пшено, немного посолить, варить на небольшом огне под крышкой 10 минут.

Кашу переложить в горшочки. По вкусу можно добавить сахар, изюм, курагу, чернослив, цукаты. В каждый горшочек положить по кусочку сливочного масла.

Накрыть горшочки крышкой, поставить в духовку. Запекать при температуре 180 °С в течение 30–40 минут.

Рагу из свинины с яблоками

Продукты

- 500 г свинины
- 3 ст. ложки муки
- 1 головка луковица среднего размера
- 500 мл куриного бульона

• 500 мл воды
• 1 ст. ложка готовой горчицы
• 200 г тонко нашинкованной капусты
• 4 крупных клубня картофеля
• 2 зеленых яблока с крепкой мякотью
• 1 пучок петрушки
• соль, перец – по вкусу

Приготовление

Свинину нарезать кубиками со стороной 3 см. Положить мясо в миску, добавить соль и перец по вкусу, всыпать 2 ст. ложки муки. Перемешать. В несколько заходов обжарить мясо на огне чуть сильнее среднего, постоянно помешивая, по 6 минут на партию. Убрать на тарелку. В том же сотейнике обжарить около 3 минут мелко нарезанный лук до золотистого цвета.

Добавить оставшуюся ложку муки и жарить, помешивая, еще минуту. Влить бульон и воду, добавить горчицу, довести до кипения.

Картофель нарезать кусочками, как и мясо. Капусту и картофель положить в сотейник, посолить. Накрыть крышкой и тушить 15 минут на маленьком огне. Тем временем нарезать яблоки кубиками. По истечении 15 минут добавить их вместе с мясом в сотейник и тушить еще 10 минут. В конце добавить мелко нарезанную петрушку, разложить рагу по мискам и подавать.

Запеканка творожная с макаронами

Продукты

• 300 г макарон
• 400 г творога
• 1/2 стакана сахара
• 1 ч. ложка соды
• 3 яйца
• 1 ст. ложка сливочного масла
• сухари
• соль – по вкусу

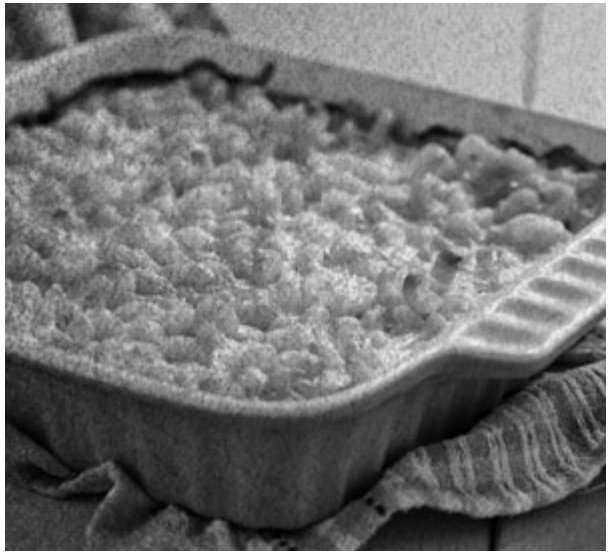
Приготовление

Сварить макароны до готовности. Отдельно смешать творог, сахар, соду, соль по вкусу. Взбить три белка, смешать с творогом, потом добавить макароны.

Форму смазать маслом, обсыпать сухарями, выложить творожную массу, разровнять. Верх облить растопленным сливочным маслом, обсыпать сухарями. Выпекать при температуре 180 °С 30–40 минут.

Бабушкина хитрость

Чтобы запеканка получилась нежной, протрите творог через сито, но ни в коем случае не пропускайте его через мясорубку: творог будет липким и тяжелым. Для пышной запеканки сделайте творожную массу пожиже (добавьте сметану, кефир или натуральный йогурт) и всыпьте немного соды или разрыхлителя для теста.



Бабушкины котлетки

Продукты

- 6 ст. ложек сметаны
- 100 г панировочных сухарей
- 1/2 стакана холодной воды
- 600 г говяжьего фарша
- 2 небольших головки репчатого лука
- соль, перец – по вкусу
- растительное масло для жарки

Приготовление

В сметану вылить воду, туда же всыпать сухари, перемешать и оставить на 5 минут, чтобы сухари набухли. Мелко порезать лук, смешать с фаршем и набухшими сухарями, посолить и поперчить по вкусу, хорошенько вымесить.

Сформовать шарики и выложить на горячую сковородку с маслом. Накрыть крышкой. Обжарить с двух сторон.

Советик-секретик

Готовые котлеты можно залить соусом или просто небольшим количеством воды с добавлением зелени и масла и протушить несколько минут на небольшом огне.

Домашняя колбаса

Продукты

• 1 кг свинины
• 2 большие головки репчатого лука
• 1 маленький зубчик чеснока
• соль, перец черный молотый, мускатный орех
• лавровый лист, майоран

Бабушкина мудрость

Кишки тщательно вычистить и вымыть снаружи и изнутри, вывернув их наизнанку. Хорошо вычищенные кишки прозрачны как лист пергамента, именно эта прозрачность должна быть эталоном их чистоты.

Далее надо проверить их целостность, надув воздухом или наполнив водой. Таким образом можно определить порезы, проколы и, отбраковав поврежденные, сразу же их использовать.

Приготовление

Свинину вместе с репчатым луком пропустить через мясорубку, добавить мелко нарубленный чеснок и пряности, приправы. Все тщательно перемешать. Наполнить фаршем подготовленные свиные кишки, концы туго перевязать ниткой, уложить в сковороду колечком (спиралью), наколоть колбасу иглой, чтобы выпустить неизменно попадающие при набивке пузырьки воздуха, иначе при обжаривании могут быть разрывы оболочки.

Колбасу запечь в духовке с обеих сторон, периодически поливая выделяющимся соком. Если сока мало – добавить немного воды.

Обжаренную румяную и ароматную домашнюю колбасу подавать к столу, как говорится, «с пылу, с жару».

Утка с грушами

Продукты

- 6 порционных кусков утки
- 1 ст. ложка растительного масла
- 1 большая головка репчатого лука
- щепотка корицы
- 2 веточки тимьяна
- 1 лавровый лист
- 450 мл куриного бульона
- 3 спелые крепкие груши
- 2 ст. ложки растительного масла
- 2 маленьких зубчика чеснока
- 2 ст. ложки изюма
- 25 г очищенных ядер грецких орехов
- соль, свежемолотый черный перец
- тимьян или петрушка по вкусу

Приготовление

Нагреть духовку до 180 ˚С. Разогреть сковороду с 2 ст. ложками растительного масла и обжарить со всех сторон куски утки до золотистого цвета, посолить, поперчить. Выложить утку в жаропрочную посуду. Слить вытопившийся жир в отдельную посуду, оставив в сковороде 1 ст. ложку жира. Порезать кольцами репчатый лук и, периодически помешивая, обжарить на небольшом огне в течение 5 минут. Добавить тимьян, корицу, лавровый лист, бульон, закипятить. Залить бульоном утку и поставить в духовку на 1 час 15 минут. Очистить груши от кожицы, разрезать на 2 части, удалить сердцевину и обжарить

на сковороде, добавив 1 ст. ложку растительного масла, срезом вниз до золотистого цвета. Выложить обжаренные груши на тарелку.

Выложить в ступку чеснок, орехи и измельчить пестиком до пастообразной консистенции. Выложить полученную пасту к утке, осторожно перемешать бульон, добавить груши изюм и еще запекать утку в течение 15 минут. Добавить по необходимости соль и перец.

Печеночные котлеты

Продукты

- 500 г говяжьей или свиной печени
- 1 пучок петрушки
- 1 крупная луковица
- 2 средних зубчика чеснока
- 3 ст. ложки сливочного масла
- 200 мл молока
- 200 г панировочных сухарей
- 2 яйца
- соль, перец – по вкусу
- 1 л мясного бульона
- растительное масло

Советик-секретик

Фарш ваших котлет по консистенции должен быть идентичен фаршу для обыкновенных котлет (густой, а не жидкий). Чем толще будет котлета из печени, тем она будет сочнее.

Приготовление

Для приготовления котлет необходимо пропустить печень через мясорубку, используя самую мелкую насадку. Петрушку и лук мелко нарезать чеснок измельчить. Лук, чеснок жарить на растительном масле 10 минут до золотистого цвета. Затем влить молоко и посыпать сухарями. Все ингредиенты тщательно перемешать, добавить приправы, накрыть крышкой, поставить на 30 минут в холодильник. Котлеты формовать при помощи 2 ст. ложек, предварительно нагретых и смоченных в растительном масле, положить в теплый бульон, накрыть крышкой и варить 1015 минут. Затем котлеты достать из бульона, выложить на разогретую сковородку, жарить на подсолнечном масле до золотистой корочки.

Рыба с фасолью и цветной капустой

Продукты

- 700 г порционно порезанной рыбы
- 3 средние моркови
- 1/2 стакана фасоли
- 1 кочан цветной капусты
- 1 небольшая головка репчатого лука
- 30 г растительного масла
- 1,5 стакана воды
- соль, черный молотый перец
- укроп, петрушка

Приготовление

Очищенную морковь крупно нарезать, фасоль отварить до полуготовности.

Цветную капусту замочить на полчаса в подсоленной воде, после чего разобрать на соцветия.

В кипящую подсоленную воду положить слоями сначала морковь, затем фасоль, крупно порезанный лук и капусту, варить 5 минут. Затем положить на овощи куски рыбы, посолить, полить растительным маслом и тушить до готовности. Подавая, обсыпать каждую порцию мелко порезанной зеленью.

Бабушкина хитрость

Перед разделкой рыбы деревянную доску обрызгать лимоном или уксусом. Благодаря этому приему поры древесины закроются, и запах рыбы не проникнет в дерево.

Рыба жареная с клюквой

Продукты

- 1 кг мелкой рыбы
- 500 г клюквы
- 200 г меда
- 150 г муки
- 2 ст. ложки растительного масла
- черный молотый перец, соль – по вкусу

Приготовление

Рыбу очистить, удалить внутренности, посолить, поперчить, обвалять в муке и обжарить на масле.

Клюкву размять, отжать сок, добавить в сок мед и уварить наполовину. При подаче полить рыбу клюквой с медом.

Сельдь с черной смородиной

Продукты

- 250 г малосольной сельди
- 150 г сметаны
- 1 маленький пучок зеленого лука
- 1 маленькая головка красного лука
- несколько веточек укропа
- 1 ч. ложка меда
- 150 г черной смородины
- черный молотый перец по вкусу
- зелень для украшения

Приготовление

Мелко нарезать сладкий и зеленый лук. Смешать сметану с медом черным перцем луком и измельченным укропом, добавить черную смородину и перемешать. Нарезать сельдь на небольшие кусочки (полосочки) и добавить к основной массе, перемешать и поставить на 12 (можно больше) часов в холодильник. Готовую сельдь перемешать еще раз и выложить в креманки (салатницу), украсить зеленью.

Пышки из трески

Продукты

- 300 мл молока
- 225 г филе трески
- 80 г сливочного масла
- 210 мл воды
- 125 г муки
- 3 яйца
- 55 г твердого сыра
- 2 лавровых листа
- 5 горошин черного перца
- растительное масло для фритюра

Приготовление

Влить на сковороду молоко, добавить лавровый лист и черный перец горошком. Разогреть на слабом огне, затем опустить треску и припустить до готовности. Выложить. Удалить кожу и кости, разломить рыбу на кусочки. Молоко больше не понадобится. Опустить в кастрюлю с водой сливочное масло. Довести до кипения и снять с огня. Всыпать муку и растереть. Снова поставить на огонь и продолжая растирать энергично, разогреть, пока масса не станет однородной и не начнет собираться в шар. Слегка остудить после чего порциями, взбивая, ввести яйца. Масса должна получиться однородной и блестящей. Переложить в миску и перемешать с кусочками рыбы и тертым на мелкой терке сыром. Разогреть растительное масло до 190 °С (при такой температуре кубик белого хлеба обжаривается за 30 секунд). Слегка смазать ложку маслом, на ложку набрать сырно-рыбное тесто в виде шарика и опустить в горячее масло. Обжаривать шарики по 5 минут до золотистого цвета.

Карась с овощами и сливками

Продукты

- 1 кг рыбы (карась)
- 2 средние моркови
- 3 небольшие головки репчатого лука
- 1 стакан сливок (20 % жирности)
- 2 ст. ложки сливочного масла
- 1 лист лавровый
- 5 горошин душистого перца
- соль и перец молотый – по вкусу
- зелень петрушки и укропа

Приготовление

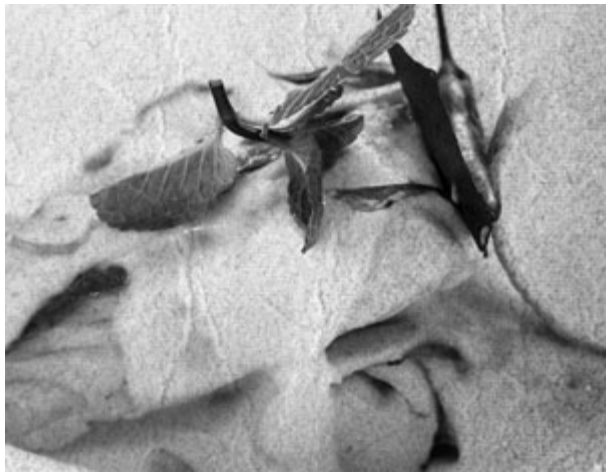
Подготовленную рыбу (карась) выпотрошить, промыть. Крупную – нарезать пополам, мелкую – использовать целиком. Посолить, поперчить. Выдержать рыбу 30 минут в прохладном месте.

Советик-секретик

Вместо масла можно добавлять во время тушения свиной соленый шпик (100 г), нарезанный мелкими кубиками.

Нарезать мелко кубиками репчатый лук и морковь. Положить овощи и рыбу в сотейник. Влить горячую воду

(1,5 стакана).



Добавить соль и специи. Закрыть посуду крышкой, быстро довести жидкость до кипения а затем значительно уменьшить нагрев и тушить. Через 30 минут влить горячие сливки. Сняв с огня, тотчас же заправить рыбу порезанным на кусочки сливочным маслом. Выложить тушеную рыбу на блюдо вместе с овощами и соусом. Посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки укропа.

Вареники с капустой и грибами

Продукты

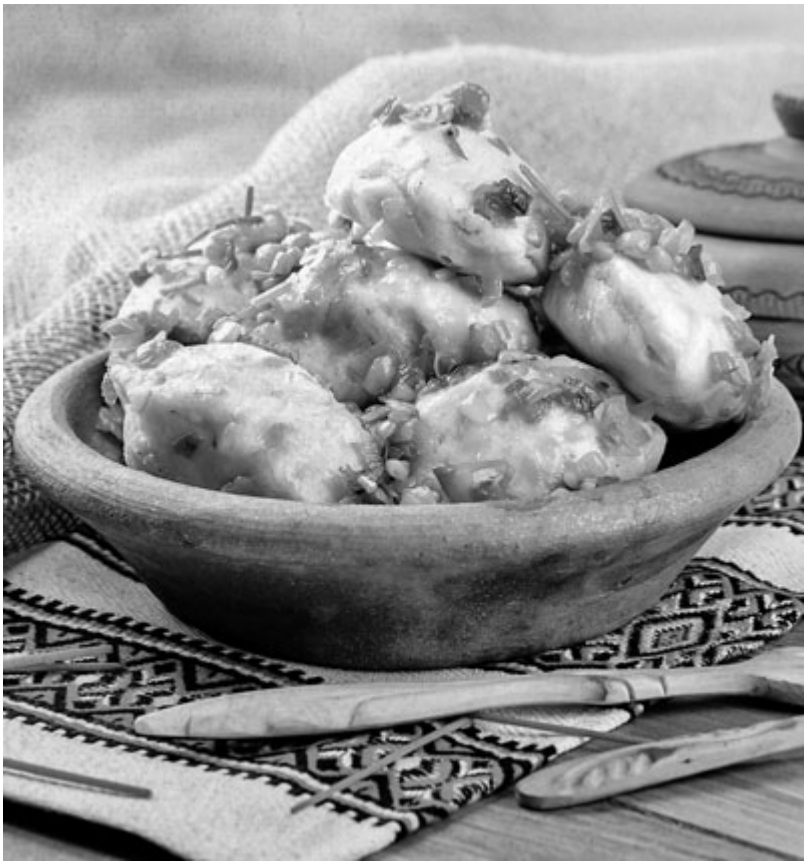
• 3 стакана муки
• 1 стакан воды
• 2 ст. ложки растительного масла для теста
• 300 г тонко нашинкованной белокочанной капусты
• 150 г свежих грибов
• 1 небольшая головка репчатого лука
• 3 ст. ложки растительного масла для начинки (+ растительное масло для подачи к столу)
• соль по вкусу

Приготовление

Для начинки грибы отварить и нарезать мелкими кубиками. Капусту обжарить на части растительного масла. Лук мелко нарезать и обжарить на оставшемся масле. Соединить капусту, лук и грибы, посолить и перемешать. Из перечисленных ингредиентов замесить тесто, тонко его раскатать, вырезать

кружочки. В центр каждого положить начинку и защипнуть края. Варить вареники в подсоленной воде до готовности. Подавать с растительным маслом.

Чтобы вареники при варке не развалились, следует внимательно за ними следить. Как только они всплывут, а вода начнет кипеть, необходимо уменьшить огонь. Нельзя допускать бурного кипения. Для варки больше всего подходит широкая низкая посуда.



Вареники с вишней из заварного теста

Продукты

- 1 стакан воды
- 3 стакана муки
- 50 г сливочного масла
- 2 яйца
- щепотка соли для теста
- вишни для начинки

• 2 горсти сезонных ягод для соуса
• 1 ст. ложка меда
• сок из половины лимона
• ванилин

Приготовление

В кастрюлю налить воду, положить масло соль и поставить на огонь. Подождать пока масло растает, а вода закипит. В кипящую воду насыпать стакан муки и быстро перемешать, чтобы не было комков. Снять с огня и вбить яйца по одному, тщательно перемешивая после каждого раза. Затем всыпать оставшуюся муку и замесить тесто. Тесто получается очень мягкое, эластичное, приятное, к рукам почти не липнет. Сформовать из теста шар, накрыть и оставить минут на 30 полежать. Пока тесто отдыхает, займемся начинкой и сладким соусом.

Ягоды помыть, перебрать, освободить от плодоножек и дать стечь воде, крупные ягоды порезать, мелкие оставить целыми. Предназначенные для соуса ягоды сложить в посудину и хорошенько размять, отжать сок через марлю. В сок добавить мед, ванилин, лимонный сок. Тщательно смешать. Соус готов!

Отдохнувшее тесто разделить на несколько частей, раскатать на припыленной мукой поверхности в пласт чуть толще, чем на пельмени, вырезать кружки подходящей чашкой. На каждый кружок положить немного ягод, насыпать немного сахара и слепить вареники, тщательно слепляя, чтобы при варке не развалились, и сок, выделившийся из ягод, не вытек, а остался внутри вареника.

Закипятить воду в подходящей по размеру кастрюле, слегка подсолить воду. Положить вареники в кипящую воду, не забыть их слегка пошевелить, иначе прилипнут ко дну. Варить примерно 5 минут в сильно кипящей воде, как только вареники всплывут, они готовы. Выложить вареники на тарелку, полить ягодным соусом и можно подавать к столу. Сочные ароматные варенички вкусны как теплыми, так и холодными.

Вареники с клубникой и ревенем

Продукты

• 2 яйца
• 1/2 ч. ложки соды
• 500 мл кефира
• 1 ч. ложка соли

• 1 кг муки
• ягоды клубники
• черешки ревеня
• сахар
• топленое масло для подачи к столу

Приготовление

Яйца растереть с солью. Влить кефир. Всыпать соду. Теперь добавить муку. Вымешивать, пока тесто не перестанет липнуть к рукам. Накрыть салфеткой и дать постоять минут пятнадцать – тесто будет эластичнее. Клубнику вымыть и немного измельчить. Черешки ревеня очистить от кожицы и тоже мелко порезать. Тесто разделить на 4 части. Каждую часть скатать в колбаску, нарезать на кусочки. Каждый кусочек обвалять с двух сторон в муке, распластать пальцами. На каждый кружочек теста насыпать немного сахара. Сверху выложить ягоды и мелко порезанный ревень. Сформовать вареник. Готовить на пару. Можно, конечно, и сварить, только клубника активно пускает сок, шов часто нарушается и самое вкусное вытекает в воду, а вареники приобретают малоаппетитный синюшный вид. Еще моя бабушка и мама готовили вареники с клубникой на пару. Бабушка повязывала поверх кастрюли лоскут ткани, на котором варились вареники. Сверху накрыть крышкой и дать повариться 5 минут. Каждую партию вареников полить топленым маслом.

Салаты и закуски

Как гласит французская поговорка, настоящая женщина из ничего может сделать три вещи: шляпку, скандал… и салат! Моя бабушка владела такой «хитростью» и буквально в течение часа могла создать такие кулинарные шедевры, что соседка тетя Света начинала подозрительно коситься в нашу сторону и интересоваться: откуда, мол, деликатесы? Ей и невдомек было, что все сделано бабушкиными натруженными руками, а большая часть продуктов, использованных в рецептах, растет на соседнем с ней огороде.

Масло крапивное

Продукты

- 1 крупный пучок молодой крапивы
- 100 г сливочного масла
- соль, черный молотый перец – по вкусу

Приготовление

Листья крапивы промыть холодной проточной водой, залить кипятком. Минут через семь воду слить листья измельчить блендером (или пропустить через мясорубку) и добавить сливочное масло. Взбить до однородного состояния. Посолить, поперчить. Масло охладить.

Советик-секретик

С крапивным маслом можно делать разнообразные бутерброды, добавлять в пюре, каши.

Морковный салат с сыром и чесноком

Продукты

- 1 крупная сырая морковь
- 100 г твердого сыра
- 2 крупных зубчика чеснока
- 100 г майонеза
- соль по вкусу
- 100 г очищенных ядер грецкого ореха

Приготовление

Морковь почистить и натереть на крупной терке.

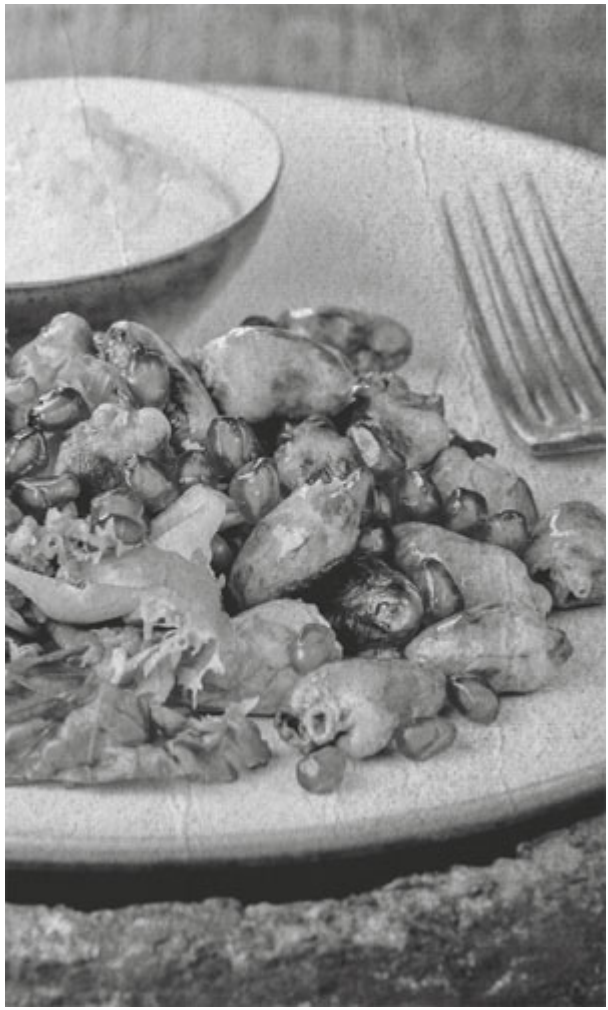
Сыр также потереть на крупной терке, а чеснок пропустить через пресс. Все ингредиенты соединить.

Салат посолить заправить майонезом и хорошенько перемешать.

Салат с куриными сердечками

Продукты

- 500 г куриных сердечек
- 2 небольшие головки репчатого лука
- 2 маринованных огурца среднего размера
- сок половины лимона
- соль по вкусу
- 2 ч. ложки уксуса (9 %)
- 1 ст. ложка воды
- 1 ч. ложка сахара



Приготовление

Сердечки отварить в подсоленной воде до готовности. Лук нарезать тонкими кольцами и замариновать (уксус + вода + сахар). Огурцы нарезать кружочками. Остывшие сердечки нарезать колечками и смешать с нарезанными огурцами и луком. Полить соком лимона. При желании можно добавить ядра граната.

Винегрет с мясом

Продукты

- 300 г говядины
- 3 небольших клубня картофеля
- 3 средние моркови

• 1 небольшая свекла
• 2 небольших соленых огурца
• 100 г квашеной капусты
• 100 г сметаны, 50 г майонеза
• соль, черный молотый перец – по вкусу
• листья салата и зеленый лу к для украшения

Советик-секретик

Перед тем, как готовить винегрет, порежьте сначала свеклу и залейте ее растительным маслом, затем можете нарезать остальные овощи они не окрасятся свекольным соком, и винегрет будет иметь «разноцветную» окраску.

Приготовление

Отварить в подсоленной воде говядину, остудить, нарезать соломкой. Сварить картофель, морковь, свеклу, остудить, очистить. Морковь и свеклу нарезать мелкими кубиками. Аналогично нарезать картофель и соленые огурцы (оставить для украшения пару ломтиков). Подготовленные ингредиенты выложить в глубокую посуду, добавить квашеную капусту. Винегрет посолить, поперчить, заправить смесью сметаны и майонеза и перемешать. Готовое блюдо переложить в сервировочную посуду, выстланную листьями салата, посыпать мелко нарезанным зеленым луком, украсить ломтиками соленого огурца и подать к столу.

Луковые кольца

Продукты

• 1 крупная головка репчатого лука

• 1 сырое яйцо
• 1 ст. ложка муки
• 3 ст. ложки панировочных сухарей
• соль, черный молотый перец
• растительное масло
• сушеный укроп по вкусу

Приготовление

Лук порезать тонкими кольцами, разобрать на отдельные колечки. **Приготовить кляр:** смешать яйцо, муку, соль, перец, можно добавить немного сушеного укропа. Обвалять кольцо лука в кляре. Затем обвалять в панировочных сухарях. Выкладывать в сковороду с раскаленным маслом. Обжариваем с двух сторон 2–3 минуты до золотистого цвета.

Бабушкина хитрость

Чтобы не плакать во время нарезания лука, регулярно смачивайте лезвие ножа холодной водой.

Бабушкины бублички

Продукты для теста

• 3 стакана муки
• 1 стакан молока

• 2 ч. л. сухих дрожжей
• 50 г сливочного масла
• 2 яйца
• 2 ч. ложки соли
• 1 5 ст. ложки сахара

Продукты для начинки
• 500 г любого мясного фарша
• 1 пучок укропа
• 1 пучок петрушки
• 1 плавленый сырок
• 1 средняя морковь
• 2 средние головки репчатого лука
• соль, перец – по вкусу
• растительное масло для жарки
• 1 яйцо для смазывания

Приготовление

В теплом молоке распустить сливочное масло и дрожжи, добавить сахар, соль, яйца, муку, вымесить тесто, посыпать его мукой и поставить в теплое место на час.

Мелко порезанные кубиками лук и морковь обжарить на растительном масле, добавить фарш и жарить до готовности. В готовый фарш добавить тертый сырок и мелко порезанную зелень, посолить и поперчить по вкусу. Тесто раскатать и порезать полосками (длина и ширина полосок зависят от того, какого размера бублики вы бы хотели получить). Выложить на тесто фарш, защипнуть края, согнуть колечком и перевернуть швом вниз. Выложить на противень смазать взбитым яйцом. В разогретой до 200 °С духовке выпекать до тех пор, пока ваши

бублички не станут золотистого цвета.

Печеночный рулет

Продукты

- 1 кг свежей печени
- 100 мл растительного масла
- 5 шт. крупной моркови
- соль, молотый черный перец – по вкусу
- 250 г размягченного сливочного масла
- немного зелени петрушки
- 2 небольшие головки репчатого лука

Приготовление

Печень помыть, нарезать на ломти удобного размера (но не толще 1 см), а потом обжарить до готовности в кипящем растительном масле, присаливая прямо на сковороде сначала с одной, а потом с другой стороны, чтобы печень пускала сок прямо в масло, в котором жарится. Когда печень будет готова (проверить можно, надрезав ее – если нет крови, то готова), извлеките ее из сковороды, а масло с соком не выливайте.

Лук нарежьте полукольцами, морковь натрите на средней терке. В сковороде, в которой жарилась печень, обжарьте морковь и лук. Пропустите несколько раз через мясорубку печень, лук с морковью, половину порции масла и зелень петрушки. Масса должна стать такой консистенции чтобы она не крошилась а мазалась. Если дополнительные «промалывания» не помогают, добавьте сливочное масло или бульон. Посолите и поперчите паштет по вкусу.

Чтобы сделать из паштета рулет, на фольгу или пищевую пленку выложите необходимое количество паштета и распластайте его как можно равномернее, чтобы вышел прямоугольник. По центральной линии выложите кусочки оставшегося сливочного масла, посолите, присыпьте петрушкой и сверните в рулет. Зафиксируйте концы, уложите в пакет и отправьте в морозильник на 3–4 часа. Рулет готов.

Помидорчики фаршированные

Продукты

- 10 маленьких помидоров
- 200 г сливочного сыра
- 2 небольших зубчика чеснока
- соль – по вкусу
- зелень

Приготовление

С помидоров срезать верхушку и маленькой ложечкой аккуратно вынуть мякоть.

Зелень растереть с чесноком в пюре, это можно сделать в ступке или при помощи блендера. Смешать со сливочным сыром, посолить по вкусу.

При помощи кондитерского шприца или ложкой выложить сливочный крем в помидоры.

Салат из курицы с огурцом и кукурузой

Продукты

- 2 куриных филе по 250 г каждое
- 1 большой свежий огурец
- 1 крупный стебель сельдерея
- 1 баночка консервированной кукурузы
- 1 пучок листового салата
- соль и перец – по вкусу
- 1 маленькая красная луковица
- 1 маленький пучок укропа
- 3 ст. ложки майонеза
- 3 ст. ложки сметаны
- соль для заправки – по вкусу

Приготовление

Приготовить заправку: мелко порезать лук и укроп, добавить майонез и сметану, посолить по вкусу и перемешать. Отставить в сторону.

Каждое куриное филе разрезать пополам вдоль, чтобы получились тонкие котлеты. Посолить и поперчить по вкусу.

В сковороде на среднем огне разогреть 1 ст. ложку растительного масла, выложить филе и жарить по 2–3 минуты с каждой стороны. Снять со сковороды и отставить в сторону.

Огурец разрезать пополам вдоль, затем нарезать тонкими ломтиками. Сельдерей нарезать так же, как и огурец. Остывшее куриное филе порезать небольшими кусочками. На блюдо выложить листья салата.

Смешать курицу, кукурузу, огурец и сельдерей, посолить по вкусу и выложить на листовой салат. Полить заправкой и подавать.

Салат из цветной капусты

Продукты

- 500 г цветной капусты
- 2 яйца
- 1 небольшой пучок зеленого лука
- 1 ст. ложка растительного масла
- 1 ст. ложка 9 %-ного уксуса
- 1 ч. ложка сахара
- соль и перец черный молотый – по вкусу

Приготовление

Цветную капусту помыть, разобрать на соцветия, сварить до полуготовности. Вытащить шумовкой капусту из воды, в которой варилась, остудить, залить смесью уксуса, растительного масла, соли, сахара и перца.

Яйца сварить вкрутую, остудить, почистить, нарезать маленькими кубиками. Замаринованную капусту переложить в салатник и посыпать яйцами и мелко нарезанным зеленым луком.

Выбирая цветную капусту для своего блюда, особое внимание следует обратить на ее внешний вид. Свежая капуста отличается крепкими, упругими соцветиями чистого белого цвета.

Наружные листья должны быть яркими, зелеными и плотными.

Бабушкина мудрость

Не держите готовую цветную капусту в воде, она станет мягкой и потемнеет. Перед варкой можно выдержать цветную капусту в молоке или даже лучше отварить ее в минеральной воде – так она наилучшим образом сохранит свой привлекательный внешний вид.

Салат со свеклой и яблоком

Продукты

- 1 большая свекла
- 2 клубня картофеля среднего размера
- 2 соленых огурца
- 2 кислых яблока
- 4 ст. ложки масла растительного
- 1 ст. ложка 9 %-ного уксуса
- по 1/2 ч. ложки сахара и соли
- зелень
- черный молотый перец, тмин – по вкусу

Приготовление

Свеклу и картофель отварить в мундире. Вареные свеклу, картофель, кислые яблоки, соленые огурцы нарезать маленькими кубиками, все смешать и залить смесью растительного масла, уксуса, соли, сахара, молотого перца, измельченной зелени и растертого тмина.

Дать салату постоять два часа, выложить его в салатник и украсить.

Бабушка рекомендовала как можно чаще включать в свой рацион свеклу, поскольку она способствует выведению радионуклидов, улучшает работу печени и препятствует развитию склероза выводит из организма шлаки и стимулирует иммунную систему.

Салат с курицей и виноградом

Продукты

• 300 г шампиньонов
• 1 средняя головка репчатого лука
• 300 г твердого сыра
• 500 г куриного филе
• 5 яиц
• 200 г майонеза
• карри, соль – по вкусу
• 1 гроздь крупного винограда красного или черного цвета (300–400 г)
• курчавая петрушка для украшения

Приготовление

Шампиньоны и репчатый лук мелко нарезать и обжарить на растительном масле. Курицу можно отварить, а можно немного посолить, посыпать карри и поджарить на растительном масле. А потом нарезать ее мелкой соломкой. Яйца отварить вкрутую, охладить, очистить и натереть на мелкой или средней терке. Сыр натереть на мелкой терке. Виноград разрезать пополам каждую ягодку, по возможности удалив косточки (предпочтительнее покупать для этого блюда виноград без косточек).

Продукты укладывать слоями, каждый промазывая майонезом: шампиньоны с луком, курицу, яйца, сыр. Сверху салат смазать майонезом и украсить виноградными ягодами, выложенными разрезанной частью вниз. По ободочку можно блюдо украсить курчавой петрушкой.

Советик-секретик

Не используйте кишмиш для мясного салата: он слишком приторный и может испортить вкус не десертного блюда.

Салат пикантный с овощами

Продукты

• 200 г ветчины

• 2 средних огурца
• 2 средних помидора
• 1 большая головка красного салатного лука
• 1 маленький пучок зеленого салата
• соль, перец – по вкусу
• 6 ст. ложек уксуса (9 %) для маринада
• 3 ст. ложки сахара для маринада
• 15 ст. ложек воды для маринада
• 4 ст. ложек растительного масла для заправки
• 1 ст. ложка уксуса (9 %) для заправки
• 1 ч. ложка горчицы (для заправки)

Приготовление

Лук нарезать тонкими кольцами. **Приготовить маринад:** с мешать уксус, воду, добавить сахар, размешать до растворения сахара. Положить лук в маринад, оставить на 30 минут. Ветчину нарезать соломкой. Огурцы нарезать соломкой. Помидоры нарезать небольшими ломтиками. **Приготовить заправку:** смешать растительное масло, уксус, горчицу. Салат любит, когда его листья рвут, и не терпит, когда режут ножом – от соприкосновения со сталью места разрезов окисляются, и листья теряют свои полезные свойства. Их вкус тоже теряет свежесть. Добавить лук (маринад слить), ветчину, огурцы, помидоры, немного посолить, поперчить. Добавить заправку, перемешать.

Соусы и приправы

Все бабушкины блюда мы знали практически наизусть и каждый вечер делали «заказ на завтра». Как и в любой другой семье, у каждого из нас были свои предпочтения, и бабушке порой приходилось готовить одно и то же на протяжении целой недели: мне – жареную рыбку, а сестрам – мясо. И несмотря ни на что, бабуля всегда знала, как разнообразить наши любимые блюда – она всегда готовила к ним новый соус!

Майонез «классический»

Продукты

- 4 яйца
- 800 мл растительного масла
- 2 ст. ложки лимонного сока
- 1,5 ст. ложки сахара
- 1 ч. ложка соли (без горки)
- 1 ч. ложка готовой горчицы
- черный молотый перец на кончике ножа

Приготовление

Яйца достать из холодильника (они должны быть холодными), разбить в миску, посолить, добавить сахар, горчицу, уксус, перец и размешать в блендере (или миксером). Не переставая взбивать яйца, тонкой струйкой влить растительное масло.

Советик-секретик

Хорошо использовать емкость именно с узким дном, чуть шире головки блендера, чтобы она свободно входила. В этом случае смешивание ингредиентов будет происходить постепенно и майонез непременно получится.

Майонез на молоке

Продукты

- 100 мл домашнего молока
- 200 мл растительного масла без запаха
- 1 ч. ложка соли (без горки)
- 1 ч. ложка готовой горчицы
- 1 ч. ложка яблочного уксуса

Приготовление

Молоко закипятить и охладить до комнатной температуры. Влить в емкость с узким дном и поместить в емкость блендер. Влить растительное масло (оно должно быть комнатной температуры, как и молоко). Взбить блендером, постепенно поднимая блендер со дна чаши вверх. Важно поднимать блендер постепенно, чтобы молоко с маслом также постепенно смешивались и взбивались. Добавить соль, горчицу и уксус. Еще раз хорошо все взбить блендером.

Бабушкина мудрость

Майонез на молоке практически не обветривается и не меняет цвет, поэтому хорошо подходит для украшения салатов, так как всевозможные сеточки, рисунки и надписи не растекутся и будут более контрастными.

Постный ореховый майонез

Продукты

- 1 стакан очищенных ядер грецкого ореха
- 125 мл растительного масла
- 1 ч. ложка соли (без горки)
- 2 ч. ложки сахара
- 1 ч. ложка готовой горчицы
- 3 ст. ложки лимонного сока
- 1/2 стакана воды
- 1 средний зубчик чеснока

Приготовление

Орехи пропустить через мясорубку. Добавить соль, сахар, горчицу и 2 ст. ложки холодной воды. Взбить миксером (или блендером). Не переставая взбивать, в 3–4 приема добавить растительное масло. Продолжать взбивать (около 1 минуты) до получения массы, похожей на эмульсию.

Выключить миксер, добавить пропущенный через пресс чеснок, лимонный сок. Снова включить миксер и, не переставая взбивать, долить оставшуюся воду. Взбивать около 30 секунд. Выложить готовый майонез в соусник.

Советик-секретик

Такой вкусный майонез можно использовать не только в пост, но и в остальное время. Он отлично сочетается с холодными мясными закусками а также с вареными и свежими овощами.

Яблочный уксус

Продукты

- 4 л воды
- 200 г сахара
- 3 кг очищенных и мелко нарезанных яблок

Приготовление

В воду положить сахар и варить, помешивая, до полного растворения. Закипятить, выключить, остудить. В бутыль положить порезанные яблоки и залить сахарным сиропом. Завязать сосуд тканью и поставить в теплое место. Уксус будет бродить около 3 недель. Потом его процедить, разлить в бутылки, заткнуть пробкой из марли или ткани и поставить в прохладное место. Через 3 месяца с начала приготовления уксус можно

использовать. Временные пробки замените на герметичные.

Чесночный уксус

Продукты

- 1 л яблочного уксуса
- 2 небольшие головки чеснока
- несколько горошин черного перца

Приготовление

Чеснок очистить и измельчить ножом. Положить в стеклянную банку, залить уксусом, добавить черный перец горошком. Завязать горлышко банки хлопчатобумажной салфеткой или марлей, сложенной в два слоя, и поставить в теплое место. Спустя 2 недели уксус процедить, перелить в бутылку с плотной крышкой и поставить в холодное место.

Бабушкина мудрость

Чтобы избавиться от кислоты, добавьте в уксус 1 ч. ложку меда или сахара.

Уксус с эстрагоном

Продукты

- 1 л яблочного уксуса
- несколько веточек эстрагона
- 1 средний зубчик чеснока

Приготовление

Свежий эстрагон поместить в банку и залить яблочным уксусом.

Советик-секретик

Уксус, настоянный на эстрагоне и петрушке, подходит для всех овощных салатов.

Добавить очищенный целый зубчик чеснока, но только на несколько дней. Затем его надо вынуть, чтобы он не перебил «средиземноморский» вкус эстрагона. Завязать горлышко банки тканью, поставить на 2 недели в теплое место. По истечении времени процедить, перелить в стеклянную бутылку, закрыть плотной крышкой и убрать в прохладное место.

Хрен в свекольном соке

Продукты

- 1 кг хрена
- 500 мл свекольного сока
- 250 мл уксуса (9 %)
- 100 г сахара
- 50 г соли

Приготовление

Хрен очистить, натереть на мелкой терке. Смешать свекольный сок с хреном, уксусом, сахаром, солью. Хорошенько размешать

приправу и разложить в сухие стерилизованные банки, укупорить. Можно закрыть капроновыми крышками, тогда хранить придется в холодильнике.

Лимонный хрен

Продукты

- 1 кг хрена
- 1 ст. ложка соли
- 3 ст. ложки сахара
- 1 лимон
- вода

Приготовление

Хрен очистить и промыть. На мясорубку надеть полиэтиленовый пакет и завязать. Пропустить хрен через мясорубку с мелкой решеткой.

Добавить соль и сахар, залить крутым кипятком до консистенции густой кашицы, быстро перемешать и разложить по баночкам. Затем добавить в каждую баночку с хреном по 5 капель лимонного сока. Плотно закрыть хрен крышками и поставить в холодильник. Хранить 2–3 месяца.

Советик-секретик

При подаче на стол хрен можно смешивать со сметаной.

Аджика с яблоками

Продукты

- 4 кг помидоров
- 2 кг яблок
- 2 кг моркови
- 2 кг сладкого перца
- 300 г горького перца
- 2 крупные головки чеснока
- 1 л растительного масла
- 3 ст. ложки соли

Приготовление

Перец сладкий болгарский и жгучий очистить от семян и плодоножки. Яблоки очистить от кожуры и семенной коробки. Почистить чеснок и морковь. Все ингредиенты пропустить через

мясорубку, добавить соль, масло и варить 2 часа. Закрывать в стерилизованные банки.

Советик-секретик

Если из жгучего красного перца вычистить семена, то аджика получится менее острой.

Аджика «бабушкина»

Продукты

- 1 кг помидоров
- 6 крупных болгарских перца
- 5 крупных корешков хрена
- 1 крупный стручок жгучего красного перца
- 2 головки чеснока
- соль по вкусу (около 1 ст. ложки)

Приготовление

Перец сладкий болгарский и жгучий очистить от семян и плодоножки. Очистить чеснок и хрен. Все перекрутить через мясорубку и тщательно перемешать. Добавить соль по вкусу и еще раз перемешать. Разлить по стерилизованным банкам и закрыть крышками. Хранить в холодильнике.

Аджика с баклажанами

Продукты

- 1,5 кг помидоров
- 1 кг баклажанов
- 2 крупные головки чеснока

• 1 кг сладкого перца
• 3 стручка горького перца
• 1 стакан растительного масла
• 2 ст. ложки соли
• 100 мл уксуса (9 %)

Приготовление

Все составляющие пропустить через мясорубку, добавить масло и, поместив в эмалированную кастрюлю, кипятить 40–50 минут. Уксус добавить в конце варки. Закатать в подготовленные банки.

Аджика по-грузински

Продукты

• 1 кг стручкового сухого острого красного перца
• 50 г семян кориандра
• 100 г хмели-сунели
• 1/2 ч. ложки молотой корицы
• 200 г очищенных ядер грецких орехов
• 300 г крупной соли
• 2 крупные головки чеснока

Приготовление

Острый красный перец замочить на час. Добавить к перцу кориандр, хмели-сунели, корицу, орехи, очищенный чеснок. Пропустить 3 раза через мясорубку с мелкой решеткой. Добавить соль.

Все хорошенько перемешать. Хранить можно при любой температуре в любом месте, но обязательно в закрытой посудине, иначе аджика высыхает.

Сливочный соус для мяса

Продукты

- 300 мл сливок
- 150 г мясного сока, оставшегося от запекания
- 1 небольшая головка репчатого лука
- 1 ст. ложка муки
- растительное масло для жарки
- соль, черный молотый перец

Приготовление

Репчатый лук порезать маленькими кубиками и обжарить на растительном масле. Затем присыпать мукой и продолжать жарить. Обжаренный лук с мукой и часть мясного сока соединить и взбить блендером. Оставшийся сок и взбитую массу на среднем огне слегка прокипятить. Добавить сливки и варить до загустения. В конце приготовления добавить черный молотый перец.

Смородиновый соус к мясу

Продукты

- 500 г ягод смородины
- 1/4 ч. ложки черного молотого перца
- 100 мл красного сухого вина

• 1 бутон гвоздики
• 100 г сахара
• 6 листиков свежей мяты
• 1 небольшой апельсин

Приготовление

Смородину перетереть через сито, жмых выбросить.

С апельсина снять цедру, выжать сок.

Выложить в кастрюльку смородиновое пюре, цедру, сахар, апельсиновый сок, специи и проварить на маленьком огне 5 минут.

Затем смородиновый соус посолить, поперчить, добавить мяту и довести массу до кипения. Отключить. Пюрировать все до однородного состояния. Соус готов!

Советик-секретик

Необычайно вкусный соус будет одинаково аппетитным как с черной смородиной, так и с красной.

Сметанный соус для мяса с чесноком

Продукты

• 100 г домашней свежей сметаны
• 2 ст. ложки майонеза
• зелень
• 3 средних зубчика чеснока

• специи – по желанию

Приготовление

Вылить в соусник сметану, добавить пропущенный через пресс чеснок, майонез, взбить состав до однородной массы, добавить специи.

Картофельный соус к рыбе

Продукты

• 3 средних клубня картофеля
• 5 ст. ложек растительного масла
• 5 маленьких зубчиков чеснока
• 1 ст. ложка белого винного уксуса
• соль

Приготовление

Отварить картофель «в мундире», очистить, натереть на средней терке. Чеснок пропустить через пресс. Соединить все ингредиенты: картофель, чеснок, растительное масло и уксус. Все хорошенько взбить. Посолить по вкусу.

Белый соус к рыбе

Продукты

• 500 мл рыбного бульона
• 60 г сливочного масла (30 г + 30 г)
• 40 г муки
• 1 яичный желток
• соль, черный молотый перец – по вкусу
• лимонный сок

Приготовление

Растопить 30 г сливочного масла, всыпать муку и слегка пережарить ее. Снять с огня и влить холодный бульон. Перемешать, чтобы не было комочков. Посолить, поперчить, добавить сырой желток. Еще раз перемешать. Соус вернуть на плиту и, помешивая, довести до кипения (но не кипятить, сразу убрать с огня!).

Когда масса немного остынет, добавить еще 30 г масла и 1/2 ст. ложки лимонного сока. Попробовать соус. Если это необходимо, добавить еще немного лимонного сока.

Столовая горчица

Продукты

• 2 стакана воды
• 100 г горчичного порошка
• 3 ст. ложки уксуса (9 %)
• 2 ст. ложки сахарной пудры
• 1 ч. ложка гвоздики
• 1/4 ч. ложки мускатного ореха
• 1/2 ч. ложки соли

Приготовление

Порошок горчицы просеять через сито. Затем залить 2 стаканами кипятка горчичный порошок. Размешать.

Оставить на сутки. Слить отстоявшуюся воду, добавить сахарную пудру, соль, растительное масло, уксус и остальные пряные добавки.

Тщательно размешать до необходимой консистенции. Употреблять после 2–3-часовой выдержки в герметично закрытой посуде.

Горчица с лавровым листом

Продукты

- 100 г горчичного порошка
- 3/4 стакана воды
- 1 ч. ложка сахара
- 1 ч. ложка соли
- 100 мл уксуса (9 %)
- 1 ст. ложка растительного масла
- 1 лавровый лист
- щепотка молотой корицы

Приготовление

Порошок горчицы просеять через сито. Поставить на маленький огонь воду. Добавить в нее сахар, соль, корицу, лавровый лист. Варить, пока не растворится соль и сахар. Охладить и добавить уксус, в 100 г горчичного порошка влить половину полученного отвара. Вливать, перемешивать и растирать лучше частями, а не сразу. Растереть все комки, накрыть. Оставить примерно на сутки. Затем долить вторую половину отвара. Накрыть и оставить дозревать еще на сутки.

Горчица «русская»

Продукты

- 100 г горчичного порошка
- 1/2 стакана крутого кипятка
- 1 ч. ложка меда
- щепотка кардамона
- щепотка молотой гвоздики
- 2 ст. ложки сахара
- соль
- 2 ст. ложки растительного масла

Приготовление

Горчичный порошок просеять через сито. Сухую горчицу развести кипятком, тщательно перемешивая, до образования густой однородной массы. После добавить еще 2 стакана и все оставить настаиваться сутки. Пряности залить небольшим количеством кипятка. По истечении времени слить воду из горчицы, посолить по вкусу, добавить мед и сахар.

Растительное масло с уксусом ввести в несколько приемов и в самом конце добавить настой из пряностей.

Каждый раз, добавляя новый ингредиент в домашнюю горчицу, следует все хорошенько перемешивать.

Горчицу оставить созревать на 2 дня. Готовую горчицу после созревания хранить в холодильнике.

Выпечка и десерты

В детстве я любила просыпаться от аромата бабушкиной выпечки. Не могу назвать себя сладкоежкой, но когда по дому разносился дразнящий аромат яблок с корицей, устоять было просто невозможно. У моей бабушки были рецепты для каждого случая. Например, к борщу на столе всегда лежали чесночные лепешки, а на мой день рождения обязательно пекся торт «Наполеон». Благодаря бабушке у нас каждый день был «маленький праздник»!

Тыквенное пирожное

Продукты

- 300 г неочищенной тыквы
- 1 стакан муки
- 1/2 ч. л. соды (погасить уксусом)
- 200 г сливочного масла
- 2 яйца
- 200 г сахара
- 50 г очищенных ядер грецкого ореха
- 50 г изюма
- 1/2 ч. ложки молотой корицы
- 200 г плавленого сыра
- 1 ч. ложка ванильного сахара
- 200 г черного шоколада

Приготовление

Тыкву очистить, промыть, нарезать небольшими кусочками. В кастрюлю налить воды и отварить в ней кусочки тыквы в течение 10–15 минут. С отварной тыквы слить воду, дать остыть, размять.

Масло растереть с сахаром (100 г) и яйцами. Добавить муку, гашеную соду, ванильный сахар, измельченные грецкие орехи, вымытый и распаренный изюм, корицу и тыкву. Перемешать.

Полученную массу вылить в форму, застеленную пергаментом. Выпекать в духовке при 180 °С 40 минут.

На мелкой терке натереть плавленый сыр, добавить сахар (100 г). Размешать. На водяной бане растопить черный шоколад.

Готовый корж достать из духовки, дать остыть. Корж нарезать порционными кусочками.

Сверху выложить слой перетертого плавленого сыра

с сахаром. Пирожное залить растопленным черным шоколадом.

Чесночные лепешки

Продукты

- 1 кг муки
- 60 г свежих дрожжей
- 4 ч. ложки сахара
- 1,5 ч. ложки соли
- 100 г растительного масла для теста
- 2 ст. ложки растительного масла для лепешек
- 2 пучка петрушки
- 4 крупных зубчика чеснока
- соль
- растительное масло для жарки и смазывания рук

Приготовление

В 1/2 стакана теплой (36 °С) воды всыпать 4 ч. ложки сахара. При постоянном помешивании распустить в этой же воде дрожжи.

Приготовить начинку: пропустить чеснок через пресс и размешать с 1 ч. ложкой с горкой соли. Добавить мелко нарезанную петрушку, 2 ч. ложки кипяченой холодной воды и 2 ст. ложки растительного масла. Все хорошенько размешать.

Пока мы занимались начинкой, дрожжи поднялись. Просеять в миску 1 кг муки.

В стакан с дрожжами долить теплую воду до полного стакана.

Вылить дрожжи в муку, снова налить полный стакан теплой воды и вылить в тесто, туда же отправить и 1/2 стакана растительного масла, в который следует долить до полного теплую воду.

Итого у нас должно получиться 3 стакана жидкости. Теперь добавить полную с горкой чайную ложку соли и хорошенько вымесить. Тесто получится мягкое, липнущее к рукам. Накрыть тесто крышкой и поставить на 30 минут в больший по размеру таз с теплой водой. Через полчаса тесто готово!

Теперь все нужно делать очень быстро.

На стол налить немного растительного масла, хорошенько смазать руки растительным маслом, из теста сформовать колобки размером с кулак.

Рукой максимально расплющить колобочек теста и сразу выложить на сковороду с растительным маслом (2–3 ст. ложки). Буквально через минуту тесто начнет пузыриться и румяниться.

Как только подрумянится – выкладывать на тарелку. А сверху с помощью кисточки равномерно растереть по всей лепешке 2 ч. ложки чесночной смеси.

Сливовый пирог

Продукты

- 500 г сливы (свежей или замороженной)
- 200 г муки
- 150 г творога
- 100 мл кефира
- 3 яйца
- 150 г сахара + 1 ст. ложка на обсыпку
- 1 ч. ложка соды (погасить уксусом)
- щепотка соли
- 2 ст. ложки растительного масла
- сливочное масло для смазывания формы

Приготовление

Взбить яйца с сахаром (150 г) и солью. Добавить творог и кефир, взбить. Всыпать просеянную муку, гашеную соду, добавить растительное масло. Размешать.

Вылить тесто в форму, смазанную маслом. Порезать сливы на дольки, выложить на тесто, не вдавливать. Посыпать оставшимся сахаром. Выпекать 30–40 минут при температуре 180…200 °С.

Ватрушки с вареньем

Продукты

• 400 г муки
• 50 г сливочного масла
• сливочное масло для смазывания формы
• 200 г сметаны
• 5 яиц
• 100 г сахара
• 1/2 стакана яблочного варенья
• 1/2 черносмородинового варенья

Приготовление

Замесить тесто из муки, 4 яиц, размягченного сливочного масла, сметаны и сахара, накрыть пленкой и выдержать 30 минут на холоде.

Из готового теста сформовать жгуты, разрезать их на части, скатать в шарики. Затем раскатать шарики, положить их на противень, смазанный маслом.

Края лепешек загнуть и сформовать бортики, смазать их сырым яйцом.

Лепешки слегка подрумянить в духовке при температуре 180 ˚С минут пятнадцать. Затем лепешки вынуть из духовки уложить на середину каждой ватрушки яблочное варенье, по краям – черносмородиновое.

Выпекать до готовности при той же температуре.

Бабушкина мудрость

Выпечка с вареньем может дольше храниться, так как варенье – уже законсервированный продукт.

Пирог со свеклой и клюквой

Продукты

- 3,5 стакана муки
- 50 г свежих дрожжей
- 50 г маргарина
- маргарин для смазывания формы
- 1 стакан молока
- 1/2 стакана сахара для теста
- 1/2 стакана сахара для начинки
- 1 яйцо для теста
- 1 яйцо для смазывания верха пирога
- щепотка соли
- 1 вареная свекла среднего размера
- 250 г клюквы
- 1 ст. ложка крахмала
- цедра 1 лимона

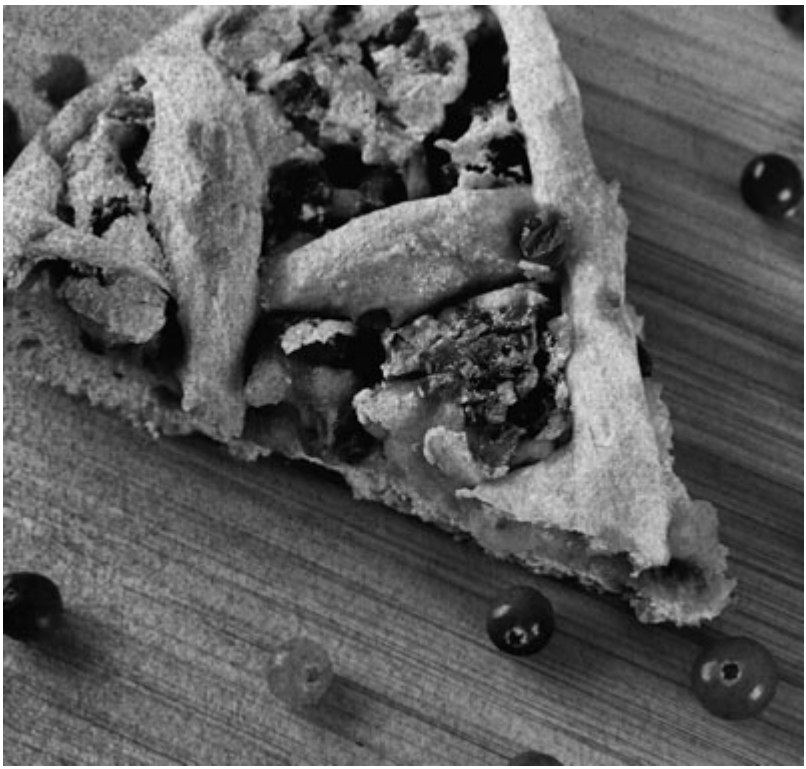
Приготовление

В теплом молоке растворить 1/2 стакана сахара, распустить дрожжи, добавить соль, яйцо, размягченный маргарин и муку. Замесить тесто и дать ему подняться. **Приготовить начинку:** клюкву растереть 1/2 стакана сахара; свеклу очистить и натереть на крупной терке, соединить с клюквой и цедрой, перемешать. Тесто раскатать в круглую лепешку, оставив часть для оформления, уложить в смазанную маргарином форму. Тесто

посыпать крахмалом и выложить на него начинку. Сверху пирог оформить жгутом из теста в виде сетки, смазать яйцом и выпекать 20–25 минут при 220 °С.

Бабушкина мудрость

При покупке клюквы обратите внимание на ягодки. У свежей клюквы ягоды плотные, темно-красного цвета. Сморщенные или мягкие ягоды – признак несвежести.



Шарлотка яблочная

Продукты

- 4 яйца
- 1 стакан сахара
- 1 стакан муки
- соль на кончике ножа
- 1 кг твердых кислых яблок
- 30 г сливочного масла для формы
- 2 ст. ложки муки для формы

Приготовление

Яйца взбить с сахаром в крепкую пену, затем в эту смесь постепенно добавить муку и соль на кончике ножа.

Должна получиться сметано-образная смесь, и чем лучше вы ее взобьете, тем вкуснее будет пирог.

Вымытые яблоки очистить от кожуры и косточек и порезать на небольшие кусочки. Форму для выпечки смазать маслом и посыпать мукой. Яблоки выложить в форму, равномерно полить тестом и поставить в предварительно разогретую до 180 ˚С духовку на 30–40 минут.

Советик-секретик

Чтобы шарлотка получилась еще вкуснее, вместо яблок или в сочетании с ними можно использовать другие фрукты, например груши или абрикосы. А зимой, когда свежих яблок нет, можно приготовить шарлотку из сухофруктов – кураги, изюма и грецких орехов.

Медовик

Продукты

- 200 г маргарина
- 1 ч. ложка соды
- 1 стакан сахара для теста
- 2 яйца
- 3 ст. ложки меда
- 4 стакана муки
- 1 л сметаны
- 1 стакан сахара для крема
- 200 г вяленого чернослива
- 100 г очищенных ядер грецких орехов

Приготовление

Маргарин растопить, добавить соду, 1 стакан сахара, мед, яйца, муку и замесить тесто. Хорошо вымесить (так, чтобы отлипало от рук), разделить на 4 части, раскатать коржи, выложить на пергамент для выпечки и отправить в духовку (выпекать 4–5 минут при температуре 200 °С). **Приготовить крем:** сметану взбить с 1 стаканом сахара до полного растворения кристалликов сахара. Добавить предварительно запаренный и порезанный полосочками чернослив и измельченные орехи. Готовые коржи смазать кремом и оставить в теплом месте для пропитки.

Советик-секретик

После замешивания теста и во время раскатывания держите его в миске на плите, чтобы было теплым, потому что при застывании его очень трудно раскатывать. Также застывшее тесто можно поместить в ми-кроволновку на 20 секунд, чтобы размягчить.

Печенье творожное

Продукты

- 150 г маргарина
- 150 г сахара
- 2 яйца
- 200 г творога
- 1 ч. ложка гашеной соды
- 250 г муки

Приготовление

Маргарин комнатной температуры тщательно растереть с сахаром. Добавить яйца, перемешать. Добавить творог, перемешать.

Добавить гашеную соду и муку, замесить не очень крутое тесто. Из теста сформовать небольшие лепешечки. Противень застелить бумагой для выпечки, выложить лепешки. Поставить в разогретую до 180 ˚С духовку. Выпекать приблизительно 30 минут.

Сладкие чебуреки

Продукты

- 1 стакан воды

• 1 ст. ложка растительного масла для теста
• 2 стакана муки
• 1 ч. ложка соли без верха
• 250 г творога
• 200 г чернослива без косточек
• 2 ст. ложки сахара
• 1/2 стакана сахарной пудры
• растительное масло для жарки

Приготовление

Закипятить 1 стакан воды, добавить в него 1 ст. ложку растительного масла (масло придает тесту «пузырчатость»). 2 стакана муки перемешать в миске с солью и, не переставая мешать, залить водой с маслом. Продолжить месить ложкой, когда смешается в ком и немного остынет – подсыпать муку и месить руками. Тесто должно получиться гладкое, пластичное, отставать от рук. Накрыть тесто, дать ему постоять не меньше получаса, можно час – два – тогда оно раскатается тоньше. **Приготовить начинку:** чернослив запарить, порезать маленькими кусочками, смешать с творогом, добавить сахар.

Затем раскатать тесто в колбаску и порезать на кусочки размером с яйцо. Поставить рядом чашку с водой. Каждый кусочек раскатать в тонкую лепешку, выложить начинку, сложить лепешку пополам, смочить внутренний край теста (так получается более надежный шов) и защипнуть. Жарить в растительном масле с двух сторон. Готовые чебуреки посыпать сахарной пудрой.

Кексы с медом и вишнями

Продукты

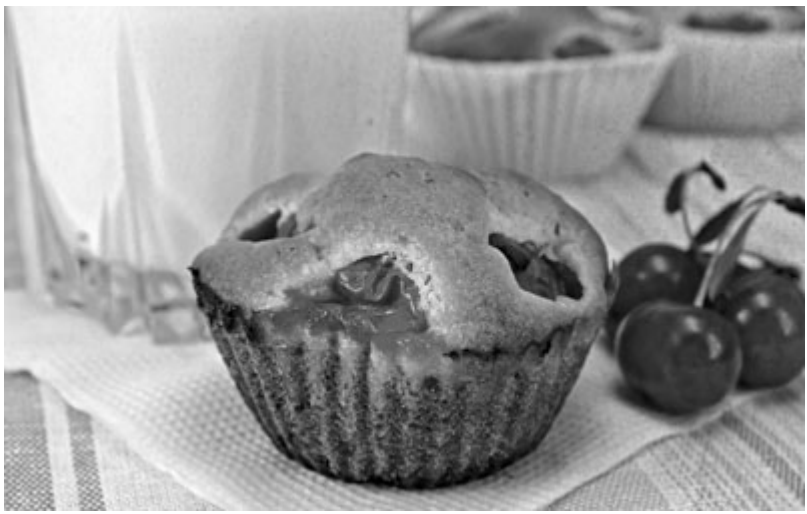
• 2 стакана кефира
• 100 г сливочного маргарина
• 1 стакан сахара
• 2 яйца
• 3 ст. ложки меда
• 1 стакан ягод вишни
• 2,5–3 стакана муки
• сливочное масло для смазывания формочек
• сахарная пудра для посыпки

Приготовление

Маргарин растопить на небольшом огне, добавить к нему мед

и дать полностью раствориться. Яйца взбить с сахаром, добавить кефир, маргарин с медом, вишни, у которых предварительно вынуть косточки. Муку просеять и постепенно всыпать в тесто. Тесто должно напоминать густую сметану. Формочки смазать маслом, выложить в них тесто до половины формы и выпекать в заранее разогретой до 180 °С духовке до готовности (приблизительно 20–25 минут).

Готовые кексы посыпать сахарной пудрой.



Домашние ириски

Продукты

- 200 г меда
- 80 г сахара
- 80 мл сметаны
- шоколадная стружка по вкусу
- сливочное масло для смазывания противня

Приготовление

Смешать мед, сахар, сметану и шоколадную стружку, кипятить до получения густой массы. Выложить на противень, смазанный сливочным маслом. После охлаждения разрезать на небольшие квадратики, завернуть их в целлофан.

Морковный торт

Продукты

• 7 сырых желтков
• 5 сырых белков
• 300 г сахара
• 200 г сахарной пудры
• 4 ст. ложки ягодного ликера
• 2 ст. ложки лимонного сока
• 2 моркови среднего размера
• 100 г очищенных ядер грецкого ореха
• 50 г панировочных сухарей
• 50 г муки
• 1/2 ч. ложки гашеной соды
• щепотка соли
• щепотка молотой корицы
• щепотка молотой гвоздики
• сливочное масло для смазывания формы

Приготовление

Растереть в пену желтки, 200 г сахара, добавить по щепотке соли, молотой корицы и гвоздики, 2 ст. л. ягодного ликера.

Смешать натертую на мелкой терке сырую морковь, мелко порезанные орехи, панировочные сухари, муку, соду и добавить растертые желтки.

Белки взбить со 100 г сахара и осторожно подмешать в тесто.

Форму смазать маслом и вылить в нее тесто. Выпекать приблизительно 50 минут при температуре 180…200 °С. Дать «вылежаться» 2–4 часа.

Приготовить крем: 200 г сахарной пудры смешать с 2 ст. ложками ягодного ликера и 2 ст. ложками лимонного сока, растереть и этой помадкой смазать верх торта. Украсить по вкусу.

Бабулины пирожки

Продукты для теста

- 1 стакан кефира
- 1/2 стакана растительного масла
- 1 ст. ложка сахара
- 1 ч. ложка соли
- 30 г сырых дрожжей
- 3 стакана муки
- 1 яичный желток для смазки

Продукты для начинки

- 5 крупных яблок
- 1 ст. ложка сахара
- 30 г сливочного масла
- 1/2 ч. ложки корицы

Приготовление

Кефир с маслом нагреть до теплого состояния, добавить сахар, соль, распустить дрожжи. Оставить на 20 минут. Затем добавить просеянную муку и замесить тесто. Оставить, чтобы подошло (примерно на 20–30 минут). Для начинки яблоки некрупно порезать и припустить в сливочном масле с сахаром и корицей (около 5 минут). Затем отщипнуть от теста «колобочки», расплющить, положить начинку, защипнуть. Таким образом сформовать все пирожки. Пока духовка прогревается, оставить немного подойти, смазать яичным желтком и потом поставить в духовку. Выпекать 15–20 минут при температуре 160…180 °С.

Советик-секретик

В помещении, где разделывают тесто, не должно быть сквозняка: он способствует образованию очень плотной корочки на пироге.

Сметанник

Продукты

- 1 стакан муки
- 1 стакан сахара
- 1 стакан сметаны
- 3 желтка
- соль
- 1/2 ч. ложки соды
- цедра одного лимона
- 2 ст. ложки сахарной пудры
- 1 ст. ложка толченых сухарей

Приготовление

Желтки взбить с сахаром, добавить сметану, взбить массу до полного растворения сахара.

Затем всыпать муку, смешанную с солью и содой, добавить измельченную лимонную цедру, быстро замесить тесто (его хорошо и равномерно перемешать).

Подготовленным тестом заполнить форму смазанную маслом и посыпанную мелко толченными сухарями.

Пирог выпекать при температуре 210…220° С до готовности, затем охладить его и посыпать сахарной пудрой.

Сметанно-клубничное желе

Продукты для сметанного слоя

- 700 мл сметаны
- 100 мл молока
- 100–150 г сахара (по вкусу)
- 1 ст. ложка желатина
- 1 ст. ложка ванильного сахара

Продукты для клубничного слоя

- 300 г клубники
- 3 ст. ложки сахара
- 1 ст. ложка желатина
- 100 мл холодной кипяченой воды
- 50 г черного шоколада для украшения

Приготовление

Желатин для сметанного желе залить молоком, для клубничного – водой. Оставить набухать. Теперь займемся клубничным желе. Клубнику вымыть, пюри-ровать в блендере с 3 ст. ложками сахара. Набухший желатин на медленном огне довести до растворения, не дать закипеть! Остудить до комнатной температуры и аккуратно, небольшими порциями ввести в ягодное пюре. Оставить в холодильнике.

Тем временем довести до растворения желатин, который был залит молоком. Отставить в сторону и начать взбивать сметану с обычным и ванильным сахаром. Не прекращая взбивать, ввести охлажденный до комнатной температуры желатин. От клубничного желе отделить 8 ст. ложек и отставить в сторону. Выложить желе в креман-ки: сначала половину сметанного желе, затем сверху очень аккуратно клубничное. Затем снова, тоже аккуратно, сметанное. Слои немного смешаются, но это не страшно. На последний слой сметанного желе выложить по 2 ст. ложки отставленного клубничного и сделать палочкой произвольные разводы.

Дать желе застыть в холодильнике около 2–3 часов, но может уйти и больше. Шоколад натереть на мелкой терке и посыпать желе.

Печеные персики в ягодном соусе

Продукты

- 2 персика
- 1 ч. ложка сливочного масла
- 1,5 ст. ложки сахарной пудры
- 1 ст. ложка меда
- 50 г очищенных ядер грецких орехов
- 100 г ягод клубники или малины
- 2 ст. ложки апельсинового сока
- 2 ст. ложки сахара

Приготовление

Приготовить соус: ягоды клубники или малины посыпать 2 ст. ложками сахара, полить апельсиновым соком и пюрировать.

Персики разрезать пополам и удалить косточки. Духовку разогреть до 200 °С, противень или жаропрочную форму застелить бумагой для выпечки и выложить персики. Каждую половинку персика смазать сливочным маслом, посыпать сахарной пудрой и сбрызнуть медом. Запекать 10 минут. Вынуть из духовки и посыпать измельченными грецкими орехами. Снова поставить в духовку и запекать еще около 10 минут. Готовые персики разложить по тарелкам и полить соусом.

Курник

Продукты для блинного теста

- 2 ст. ложки растительного масла
- 50 г муки
- 1 ч. ложка соды
- 1 маленькое яйцо
- 80 мл молока
- 1 ст. ложка сахара
- 1 ч. ложка соли

Продукты для песочного теста

- 40 мл кипяченой воды
- 150 г муки
- 1 яйцо
- 70 г сливочного масла
- 1 ч. ложка соли

Продукты для начинки

- 3 небольших клубня картофеля
- 1 пучок зеленого лука
- 2 яйца
- 300 г куриной грудки
- 2 небольшие головки репчатого лука

Приготовление

Приготовить песочное тесто. В глубокую емкость вбить 1 яйцо, положить растопленное сливочное масло и добавить просеянную через сито муку. Посолить. Влить кипяченую воду. Взбить все миксером и оставить на 1 час в прохладном месте.

Приготовить начинку 1: нарезать мелко зеленый лук, репчатый лук – мелкими кубиками. Отварить куриную грудку, после мясо отделить от кости и нарезать так же, как и лук. Яйца отварить, мелко порезать. Соединить яйца и зеленый лук.

Приготовить блинное тесто.

В глубокую емкость вбить яйцо, положить соль, сахар и соду. Взбить миксером. Добавить молоко, растительное масло без запаха. Всыпать просеянную муку. Добавить кипяченую воду и вновь взбить миксером. Масса должна получиться достаточно жидкой. На раскаленную сковороду положить кусочек сливочного масла. Пожарить блины. Готовые блины выложить на плоское блюдо.

Приготовить начинку 2: отварной картофель потолочь. Можно добавить в картофель как молоко, так и сливочное масло.

Добавить обжаренный репчатый лук и перемешать.

Раскатать песочное тесто и вырезать круг чуть больше, чем размер блинов. Выложить на первый слой курника картофель с обжаренным луком. Сверху положить блин. Сверху блина – порезанные яйца с зеленым луком. Сверху снова блин. Затем разложить куриное мясо, снова сверху блин. Раскатать еще одну большую лепешку из теста и покрыть полностью все слои. Ненужное обрезать. Украсить курник косичкой по кругу и различными узорами из оставшегося теста. Смазываем верх яичным желтком. Запекать при температуре 180 °С в течение 20–25 минут. Готовый курник подавать на стол лучше всего немного остывшим, так он лучше нарезается.

Пончики

Продукты

- 500 мл воды
- 3 ст. ложки сахара
- 1/2 ч. ложки соли
- 4 ст. ложки растительного масла
- 30 г сырых дрожжей
- 5 стаканов муки
- любое повидло или мармелад для начинки
- растительное масло для фритюра

Приготовление

Довести до кипения 500 мл воды, добавить сахар, соль, растительное масло. Затем в теплом растворе распустить дрожжи, размешать до полного их растворения. Добавить муку, замесить тесто. Посуду с тестом поставить в прохладное место на 1 час. Сформовать из теста «колобки», положив в середину начинку.

Жарить на растительном масле во фритюре.

Бабушкина мудрость

Температура жира для жарки пончиков, пирожков и блинов должна быть 170… 180° С.

Расстегаи

Продукты для теста

- 250 мл молока
- 5 г свежих дрожжей
- 2 ст. ложки сахара
- 1 ч. ложка соли
- 3 ст. ложки растительного масла
- 750 г муки
- 50 мл морковного сока
- 1 яйцо

Продукты для начинки

- 2 небольшие головки репчатого лука
- 1 средняя морковь
- щепотка соли, черный молотый перец
- 2 яйца
- 30 мл растительного масла
- 400 г утиной грудки

Приготовление

Приготовить начинку: мелко порезать кубиками лук, морковь натереть на крупной терке. Обжарить лук в небольшом количестве растительного масла. Добавить к луку морковь. Тушить до мягкости моркови. Снять с огня. Утиную грудку пропустить через мясорубку, отдельно обжарить утиный фарш, посолить, поперчить.

Яйца сварить вкрутую, очистить, измельчить. Фарш и зажарку пропустить вместе через мясорубку. Добавить к нему яйца и перемешать. Начинка готова.

Приготовить тесто: распустить дрожжи с сахаром в небольшом количестве теплого молока. Оставить на 15 минут. В глубокой миске соединить все жидкие ингредиенты для теста, вбить яйцо, влить активированные дрожжи. Разболтать вилкой. Добавить соль и постепенно подсыпать муку. Замесить мягкое тесто.

Затем положить тесто в миску, накрыть чистым полотенцем и оставить в теплом месте на 1 час. Тесто увеличится в объеме в 3 раза.

Подошедшее тесто месить 5 минут и вернуть обратно на 1 час. Тесто должно еще раз подойти. По истечении времени вынуть тесто из миски, слегка вымесить и скатать колбаской.

Нарезать кусочками. Каждый кусочек раскатать и в центр выложить по 1–2 ст. ложки начинки. Защипнуть тесто с двух сторон от краев к центру. Центр шва оставить открытым.

Так сделать и с остальным тестом. Расстегаи накрыть салфеткой и оставить на 20 минут для расстойки.

Затем перенести их на противень и запекать при температуре 210 ˚С 15 минут до золотистого цвета.

Кулебяка

Продукты для теста

- 3 стакана муки
- 1 яйцо
- 70 г маргарина
- 3 ст. ложки сахара
- 1 ч. ложка лимонного сока
- щепотка соли
- 30 г свежих дрожжей
- 1/3 стакана теплой воды
- 1/2 стакана кефира

Продукты для начинки

- 600 г отварного мяса (говядина и свинина)
- 2 средние головки репчатого лука
- 2 вареных яйца
- 2 небольших зубчика чеснока
- 1/2 стакана длинного риса
- 2 небольших помидора
- 30 г сливочного масла
- зелень петрушки
- 3 блинчика (испеченные по любимому рецепту)

• 1 яйцо для смазывания пирога
• растительное масло

Приготовление

За день до выпечки отварить мясо в небольшом количестве воды с кореньями и специями. Бульон оставить. Испечь 3 небольших блинчика. В день выпечки замесить тесто из указанных продуктов, накрыть пленкой и поставить в теплое место на 2 часа. Через час обмять тесто. Отварное мясо пропустить через мясорубку.

1 луковицу мелко порезать, обжарить на растительном масле. В мясной фарш добавить обжаренный лук, измельченный чеснок, мелко рубленое вареное яйцо. Посолить, поперчить. Перемешать, при необходимости добавить немного бульона. Отварить рис в небольшом количестве крепкого мясного бульона (1:2). Рис охладить. К рису добавить порезанное второе яйцо и измельченную зелень петрушки. Посолить, перемешать.

Сборка кулебяки. Подошедшее тесто выложить на стол. Небольшую часть теста отрезать для украшений. Остальное тесто раскатать в пласт шириной 25 см длина зависит от противня. Раскатанный пласт поместить на пищевую пленку необходимого размера. Смазать пленку маслом. Посередине пласта по всей его длине выложить мясную начинку. Сверху разложить 3 блинчика, прикрывая начинку.

На блинчики выложить помидоры, порезанные тонкими полукольцами, на помидоры положить лук, порезанный полукольцами и слегка обжаренный на растительном масле. Посолить. Затем разложить несколько кусочков сливочного масла. Поверх всего разложить рисовую кашу. Подвернуть тесто с концов пирога, продольно защипать, подняв его с боков кулебяки. Противень застелить пергаментом, смазанным растительным маслом. С помощью пленки перевалить кулебяку на противень швом вниз. Из остатков теста сделать украшения в виде разрезных полосок. Смазать кулебяку взбитым яйцом и разложить приготовленные полоски. Еще раз смазать взбитым яйцом. Сделать несколько проколов сверху и с боков для выхода пара. Через 20 минут кулебяку поставить в разогретую до 200 °С духовку. Выпекать примерно 45 минут. Вынуть кулебяку из духовки, дать остыть на противне, прикрыв полотенцем.

Бабушкина мудрость

Для дрожжевых изделий жидкость всегда должна быть подогретой (до 30…35 °С), так как дрожжевые грибки в жидкости с более высокой или низкой температурой теряют свою активность.

Торт «наполеон»

Продукты для теста

- 400 г сливочного масла
- 2 яйца
- 150 мл холодной воды
- 700 г муки
- 3 ст. ложки водки
- 1 ст. ложка уксуса (9 %)
- соль на кончике ножа

Продукты для заварного крема

- 7 желтков
- 1,5 л молока
- 350 г сахара
- 1 ст. ложка ванильного сахара
- 200 г сливочного масла (+30 г),
- 100 г муки

Приготовление

В чашку налить 150 мл холодной воды, влить 1 ст. ложку уксуса и 3 ст. ложки водки. Все перемешать. В чистую миску разбить яйца, добавить щепотку соли и размешать яйца с солью вилкой (не взбивать). Влить воду с уксусом и водкой к яйцам и перемешать до однородности. Холодное сливочное масло нарезать кубиками. На большую разделочную доску просеять 650 г муки. Выложить кубики масла на муку. Порубить муку с маслом в мелкую крошку. Из получившейся масляно-мучной крошки сделать горку.

Бабушкина хитрость

Чем чаще наколот корж, тем меньше он вздувается при выпекании. А в результате получаем ровные, красивые коржи.

В горке сделать углубление. В углубление влить яично-уксусно-водочную смесь. Замесить тесто. Тесто разделить на равные части и скатать из них шарики (получается примерно 12 шариков). Накрыть шарики теста пищевой пленкой и убрать в холодильник на 1 час. Духовку нагреть до 220 °С. На столе расстелить кухонное полотенце (чтобы при раскатке коржей противень не скользил). Противень поставить в нагретую духовку на 30 секунд, вытащить из духовки и поставить на расстеленное на столе полотенце вверх дном. Посыпать противень небольшим количеством просеянной муки. Положить шарик теста и немного приплюснуть его скалкой. Раскатать тесто в тонкий корж. Сверху на раскатанный пласт теста положить тарелку и вырезать круглый корж. Тарелку аккуратно убрать (обрезки теста не убирать с противня). Корж часто наколоть вилкой.

Советик-секретик

При разделке слоеного теста нужно использовать острые ножи или выемки, так как тупой инвентарь мнет края теста, а это препятствует его подъему.

Выпекать коржи на средней полке духовки 5 минут при температуре 220 °С до светло-золотистого цвета. Противень аккуратно извлечь из духовки. Поджаристые обрезки коржа снять с противня и отложить в сторону (складывать их в отдельную миску – они пойдут на обсыпку готового торта). Корж аккуратно поддеть длинным ножом, отделяя его от противня. Затем очень осторожно перенести корж и уложить на плоскую поверхность. Пока выпекается один корж, на втором противне раскатывается второй. Таким образом испечь все коржи и сложить их стопкой друг на друга. Обрезки коржей перетереть руками.

Приготовить заварной крем: молоко вскипятить, желтки растереть с сахаром, ванильным сахаром и мукой. Влить горячее молоко, перемешать. Добавить размягченное сливочное масло. Поставить на огонь, варить до загустения.

Сборка торта. На дно блюда положить один корж. Положить 3 ст. ложки заварного крема и равномерно распределить по всей поверхности коржа. Накрыть вторым коржом. Таким образом, собрать весь торт, прослаивая коржи кремом. Уложить верхний корж (последний) и слегка надавить на торт ладонями, чтобы немного уплотнить коржи. Затем верхний корж смазать кремом. Форму с тортом накрыть крышкой от кастрюли подходящего диаметра. Убрать торт в холодильник для пропитки на 12 часов. Готовый торт извлечь из формы и аккуратно перенести на блюдо, застеленное полосками пергамента. Обмазать торт остатками заварного крема. Сначала измельченными обрезками обсыпать бока, а затем и поверхность торта.

Бабушкина хитрость

Коржи для торта можно приготовить заранее и хранить при комнатной температуре, в сухом месте. Для хранения коржи завернуть в пергамент или целлофан.

Эклеры

Продукты для теста
• 100 г сливочного масла
• 4 яйца
• 180 г муки
• 1/2 ч. ложки соли

Продукты для заварного крема
• 500 мл молока
• 200 г сахара
• 4 желтка
• 50 г муки
• 1 ч. ложка ванильного сахара

Продукты для сметанного крема

• 400 мл сметаны

• 1 стакан сахара

Приготовление

Вскипятить 250 мл воды, добавить масло, соль, довести до кипения. В кипящую воду всыпать муку, хорошо перемешать и проварить 2 минуты. Массу полностью остудить. Добавить одно яйцо, хорошо перемешать, добавить второе, перемешать. Ввести таким образом все яйца. Противень застелить бумагой для выпечки. Ложкой или при помощи кондитерского шприца выложить тесто в виде трубочек длиной 10–11 см. Поставить в разогретую до 180 °С духовку, выпекать до золотистой корочки примерно 35–40 минут. Во время выпечки дверцу духовки не открывать! Готовые пирожные наполнить заварным кремом при помощи кондитерского шприца. Можно полить пирожные сметанным кремом.

Приготовить заварной крем: молоко вскипятить, желтки растереть с сахаром, ванильным сахаром и мукой. Влить горячее молоко, перемешать.

Поставить на огонь, варить до загустения.

Приготовить сметанный крем: сметану выложить в емкость и добавить сахар, хорошо взбить миксером.

Домашние заготовки

Бабушка всегда держала свое хозяйство: был сад, огород, корова Звездочка, куры, свиньи. Поэтому работы хватало всем! Вся наша семья, особенно летом и осенью, трудилась не покладая рук. Даже нас, детей, привлекали ко взрослым занятиям. Пока были маленькими, любили собирать огурчики, помидорчики, а уж если отправляли нас за клубникой, – все, урожая можно было не ждать! Зато возвращались всегда сытые и довольные. А главной бабушкиной заботой в это время было: «Чтоб ничего не пропало!», поэтому все выращенные фрукты и овощи старательно перерабатывались и заготавливались на зиму.

Пикантные помидоры

Продукты

- 15 кг помидоров
- 500 г очищенного сладкого перца
- 1/2 стакана чеснока, пропущенного через пресс
- 1/2 стакана тертого на крупной терке корня хрена
- 4 ст. ложки соли
- 8 ст. ложек сахара

Приготовление

Вначале вымыть все помидоры и отобрать самые спелые. Спелые пустить на томатный сок (путем отваривания и перетирания через сито). На выходе необходимо получить 5 л томатного сока. Оставшиеся помидоры порезать крупными дольками и уложить в банки. Сладкий перец очистить от семян и плодоножки, пропустить через мясорубку. В полученную массу добавить чеснок и хрен. Все это тщательно перемешать. На плите разогреть в кастрюле томатный сок. Добавить в него 4 ст. ложки соли и 8 ст. ложек сахара. Довести до кипения и, прокипятив 5 минут, добавить смесь перца с чесноком и хреном. Тщательно перемешать и кипятить еще 5 минут. Полученной массой залить заготовленные банки с помидорами, простерилизовать их 15–20 минут и закатать.

Помидоры с корицей

Продукты

- 5 кг помидоров
- 10 шт. лаврового листа
- 1/2 ч. ложки молотой корицы
- 2 ст. ложки соли

Приготовление

Помидоры выложить в стерилизованные банки и залить кипятком на 20 минут. Затем воду слить вскипятить и еще раз залить помидоры. На третий раз кипячения рассола добавить в воду соль, лавровый лист и корицу. Залить рассолом помидоры и закатать.

Огурцы в виноградных листьях

Продукты (на трехлитровую банку)

- 2 кг огурцов
- виноградные листья по количеству огурцов
- 1 крупный зубчик чеснока
- 1 лавровый лист
- 1 л воды
- 50 г соли
- 50 г сахара
- 50 мл уксуса (9 %)

Приготовление

Огурцы залить холодной водой и дать им постоять 1–2 часа. Затем обдать их кипятком и холодной водой. Каждый огурчик завернуть в чистый виноградный листочек и плотно уложить в банку, на дно которой положить очищенный чеснок и лавровый лист. Залить два раза кипятком, третий раз – кипящим

маринадом из соли сахара и уксуса. Затем банку закрыть металлической крышкой, закатать, перевернуть и укутать до утра.

Малосольные огурцы с яблоками

Продукты

- 1 кг огурцов
- 2 крупных зеленых яблока
- 5 небольших зубчиков чеснока
- пучок петрушки
- 3 листика вишни
- 3 листика черной смородины
- 8 горошин черного перца
- 2 ст. ложки соли

Приготовление

Яблоки нарезать крупными дольками. Огурцы и яблоки выложить в банки, перемежая очищенным чесноком, приправами и зеленью, листьями смородины и вишни.

Залить огурцы рассолом (2 ст. ложки соли на 1 л кипятка). Оставить остывать на 5–6 часов, затем поставить в холодильник.

Огурчики без уксуса

Продукты (на литровую банку)
• 400–500 г небольших огурцов
• 2 средних зубчика чеснока
• 2 3 горошины черного перца
• 3 листика смородины
• 3 листика вишни
• 1 небольшой листик хрена
• 1/4 горького перца
• 2 веточки укропа с зонтиками

Рассол (на 10 литровых банок)
• 6,5 л воды
• 1,5 стакана соли

Приготовление

Количество огурцов на банку и количество рассола указаны приблизительно, так как это зависит от величины огурцов и плотности закладки в банку. Банки и крышки предварительно простерилизовать. Огурцы и зелень вымыть. В банки на дно выложить зелень затем плотно уложить огурцы.

Приготовить рассол: закипятить воду с солью. Залить горячим рассолом уложенные в банки огурцы и оставить на 3 дня.

Сверху прикрыть крышками, но не закатывать.

Через 3 дня рассол слить в большую кастрюлю, прокипятить. Крышки еще раз простерилизовать. Кипящим рассолом залить огурцы и закатать. Банки перевернуть вверх дном и укутать на сутки.

Закуска с хреном

Продукты

- 2 кг белокочанной капусты
- 1 большая морковь
- 1 головка чеснока
- 2 ст. ложки с горкой тертого хрена
- 1 большой пучок зелени
- 1 л воды
- 3 ст. ложки соли
- 1 ст. ложка сахара
- 2 ст. ложки растительного масла
- 5 шт. лаврового листа
- 10 горошин черного перца

Приготовление

Капусту нашинковать как можно тоньше. Морковь натереть на крупной терке. Добавить таким же образом натертый хрен, пропущенный через пресс чеснок, мелко порезанную зелень. Массу перемешать и сложить в чистые сухие банки.

Воду закипятить, добавить сахар, соль, растительное масло, лавровый лист и перец горошком, варить 5 минут. Залить капусту рассолом и плотно закрыть.

Держать сутки в тепле, затем вынести на холод. Есть можно уже на следующий день. Хранить только в холодильнике.

Бабушкины кабачки

Продукты

- 3 кг кабачков
- 2 крупные головки чеснока
- 1/2 стакана соли
- 1 стакан растительного масла без запаха
- 1,5 стакана сахара
- 1/2 стакана уксуса (9 %)

Приготовление

Кабачки, очистив от кожицы, нарезать маленькими кубиками или тонкими кружочками, посыпать солью, перемешать и оставить на 2 часа. Для маринада уксус смешать с маслом, всыпать сахар, добавить измельченный чеснок. Кабачки отжать, распределить по банкам, залить приготовленным маринадом, стерилизовать: литровые – 10 минут, трехлитровые – 20 минут.

Банки закатать, перевернуть вверх дном, дать остыть.

Чтобы избежать слез при натирании хрена, следует его корешки на 30–40 минут положить в морозильную камеру, а затем замороженный хрен натереть, как морковку. Вкусовые качества при этом сохраняются.

Маринованная морковь

Продукты (на литровую банку)

- молодая морковь
- чеснок
- 2 лавровых листа
- черный перец горошком
- бутончики гвоздики
- 1 л воды
- 4 ч. ложки сахара
- 4 ч. ложки соли
- 100 мл уксуса (9 %)

Приготовление

Для приготовления маринованной моркови необходимо вскипятить воду, добавить в нее соль и прокипятить в течение 10 минут. После этого добавить уксус.

Очищенную морковь бланшировать в течение 3–5 минут в кипящей воде. Уложить морковь в банки и добавить нарезанный чеснок по вкусу. В каждую банку положить несколько горошин черного перца, два лавровых листа и немного гвоздики.

Залить кипящим маринадом. Закатать и укрыть теплым одеялом до остывания.

Перец консервированный

Продукты (на 1 литровую банку)

- крупный болгарский перец
- 1 ч. ложка сахара
- 1/3 ч. ложки лимонной кислоты
- черный перец горошком, гвоздика – по вкусу
- 1 л воды
- 1 ст. ложка соли

Приготовление

Вымыть крупный болгарский перец, очистить его от плодоножек, семян и перепонок. Положить болгарский перец в дуршлаг и опустить в горячую воду на одну минуту.

Затем дать воде стечь и уложить перец в литровые банки.

В банку добавить сахар, лимонную кислоту, гвоздику и душистый перец. Залить болгарский перец кипящим рассолом (закипятить воду с солью).

Стерилизовать в течение 10–15 минут, закатать в банки.

Перевернуть банки вверх дном, завернуть в одеяло и дать остыть.

Маринованная свекла

Продукты (на 1 литровую банку)

- свекла маленького размера
- 5 горошин черного душистого перца
- 2 лавровых листа
- 5 бутончиков гвоздики
- 2 стакана воды
- 1,5 ст. ложки сахара
- 1/2 ст. ложки соли
- 2 ст. ложки уксуса (9 %)

Приготовление

Банки хорошо промыть и высушить. На дно банки уложить лавровый лист, гвоздику и душистый перец.

Свеклу отварить до готовности, очистить и при необходимости нарезать.

Банку наполнить свеклой.

Приготовить маринад: воду вылить в кастрюльку, добавить сахар, соль, уксус, довести до кипения. Кипящим маринадом залить свеклу до верха банки.

Банки со свеклой поставить в кастрюлю с водой (вода должна на 2/3 закрывать банки), довести до кипения, кипятить еще около 7 минут, накрыть стерилизованными крышками и закатать.

Банки опустить крышками вниз, поставить на полотенце и подержать в таком состоянии сутки.

Баклажаны с чесноком

Продукты (на 1 литровую банку)

- 1 кг мелких молодых баклажанов
- 1,5 л воды
- 1 ст. ложка соли
- 1–2 ст. ложки уксуса (9 %)
- 1 большая головка чеснока
- 3 ст. ложки растительного масла
- 1 пучок укропа

Приготовление

Приготовить рассол: в воду добавляем соль, уксус, доводим до кипения. Баклажаны помыть, отрезать плодоножки, разрезать пополам вдоль, положить в кипящий рассол. Проварить 10 минут, оставить на 10–12 часов.

Чеснок пропустить через пресс, мелко нарезать укроп. Достать из рассола баклажаны и, не отжимая, выложить на чистую тарелку, посыпать укропом с чесноком. При желании можно порезать баклажаны на более мелкие кусочки. Сложить баклажаны с чесноком и укропом плотными слоями в чистую банку, переливая слои небольшим количеством растительного масла. Сверху залить оставшимся количеством растительного масла. Хранить в холодильнике или в погребе.

Цветная капуста в остром маринаде

Продукты
- 1 большой кочан цветной капусты
- 1 средняя морковь
- 3 крупных зубчика чеснока

Маринад (на 1,5 л воды)
- 4 ст. ложки соли
- 9 ст. ложек сахара

• 1 стакан растительного масла
• 200 мл уксуса (9 %)
• 8 шт. лаврового листа
• 10 горошин черного перца
• 5 бутончиков гвоздики

Приготовление

Цветную капусту помыть, разобрать на соцветия, положить в кастрюлю.

Морковь очистить, нарезать тонкими кружочками и выложить к капусте. Чеснок очистить, зубчики разрезать на несколько частей, выложить к овощам. В кастрюлю положить горошины перца, гвоздику и лавровый лист.

Приготовить маринад: в воду вылить масло и уксус, высыпать соль и сахар, довести до кипения. Залить полученным горячим маринадом капусту, накрыть крышкой и оставить в комнате до остывания, а затем дать промариноваться в холодильнике не менее суток.

Готовую капусту сложить банки вместе с рассолом и закрыть капроновыми крышками. Хранить в холодильнике.

Маринованный сельдерей

Продукты

• 500 г сельдерея
• 4 крупных зубчика чеснока
• 3 лавровых листа
• 4 горошины черного перца
• 1/2 стакана уксуса (9 %)
• 2 ст. ложки соли
• 4 ст. ложки сахара

Приготовление

Сельдерей мелко порезать или натереть на терке. Для маринада смешать 4 стакана кипятка, соль, сахар, уксус.

В стерилизованные банки выложить чеснок, лавровый лист, перец. Добавить сельдерей. Залить кипящим маринадом. Закатать.

Банки укутать во что-то теплое и оставить до полного остывания.

Салат «свекольный»

Продукты

- 4 кг свеклы
- 1,5 кг помидоров
- 3 крупные головки репчатого лука
- 5 шт. сладкого перца среднего размера
- 3 небольшие головки чеснока
- 1 острый перец
- 2 ст. ложки соли
- 1/2 стакана сахара
- 1 стакан уксуса (9 %)
- 500 мл растительного масла

Приготовление

Сырую свеклу очистить и натереть на крупной терке, отжать сок (он нам не пригодится). Лук мелко порезать и обжарить на растительном масле до золотистого цвета, добавить его к свекле выложенной в большую кастрюлю. Пропустить через мясорубку помидоры и острый перец, добавить к свекле. Поставить кастрюлю с овощами на маленький огонь, добавить соль, сахар и оставшееся масло. Варим под закрытой крышкой, периодически помешивая, 30 минут.

Тем временем сладкий перец очистить от семян и плодоножки, порезать тонкой соломкой, чеснок натереть на мелкой терке. Добавить все к свекле, тушить 15 минут. За 5 минут до готовности влить 1 стакан уксуса. Разложить салат по стерильным банкам, закатать, поставить вверх дном и укутать на сутки.

Салат «десяточка»

Продукты (выбрать один из предложенных вариантов)

• По 10 баклажанов, сладких перцев, бурых помидоров, головок репчатого лука зубчиков чеснока 1 ст. ложка соли 2 ст. ложки сахара, 1/2 стакана 9 %-ного уксуса, 250 мл растительного масла; смесь тушить 30 минут;

• По 10 баклажанов, сладких перцев, головок репчатого лука, спелых помидоров, яблок антоновка, зубчиков чеснока, 1 стакан сахара, 1/2 стакана 9 %-ного уксуса, 1 стакан растительного масла; тушить 1 час;

• По 10 баклажанов, сладких перцев, головок репчатого лука,

спелых помидоров, 2 ст. ложки соли, 1 стакан сахара, 2 стакана 9 %-ного уксуса, 1 стакан растительного масла; тушить 40 минут;

• По 10 баклажанов, сладких перцев, головок репчатого лука, спелых помидоров, 1 ст. ложка соли, 150 г сахара, 100 мл 9 %-го уксуса, 120 мл растительного масла; тушить 20 минут.

Приготовление

Подготовленные овощи нарезать: баклажаны и помидоры – кружочками сладкий перец и лук – кольцами или полукольцами, чеснок – пластинками, яблоки – дольками. Уложить нарезанные овощи слоями в сотейник или кастрюлю, добавить соль, сахар, уксус и масло (если надо – пряности) и тушить смесь на умеренном огне при слабом кипении от 20 минут до 1 часа. Готовую горячую смесь, стараясь не слишком нарушать слои, разложить по стерилизованным банкам и закатать, перевернуть, укутать для самостерилизации.

Икра из тыквы, баклажанов и томатов

Продукты

• 1 кг очищенной мякоти тыквы
• 1 кг баклажанов
• 1 кг томатов
• 4 крупных зубчика чеснока
• растительное масло по вкусу
• соль, черный молотый перец – по вкусу

Приготовление

Тыкву измельчить в бленде-ре (или пропустить через мясорубку). Очищенные баклажаны также измельчить в блендере, томаты порезать. Обжарить баклажаны и томаты на растительном масле. Все овощи смешать добавить давленый чеснок и тушить 30–40 минут. Посолить поперчить. Выложить икру в стерилизованные банки залить маслом закатать и поставить вверх дном до полного остывания.

Консервированный чеснок с медом

Продукты

1 кг чеснока
1 стакан сока красной смородины 50 г меда 4 ст. ложки соли

Приготовление

Чеснок очистить и замочить в холодной воде на 3–4 часа. Выложить чеснок в стерилизованные банки и залить маринадом. Для маринада смешать 500 мл воды, сок красной смородины, мед и соль. Через месяц чеснок послужит прекрасной приправой к мясным блюдам.

Салат из огурцов «зимний»

Продукты

- 1 кг огурцов
- 3 средние моркови
- 2 небольшие головки репчатого лука
- 1 5 ст. ложки соли
- 2 ст. ложки сахара
- 1 ст. ложка уксуса (9 %)
- 3 веточки укропа
- 2 крупных зубчика чеснока
- растительное масло для жарки

Приготовление

Огурцы помыть, порезать кружочками (как на салат) и сложить в кастрюлю. Морковь тоже порезать кружочками, а лук – четвертушками. Лук и морковь обжарить до готовности, но не зажаривать. К огурцам добавить мелко порезанный укроп и чеснок. Выложить в кастрюлю горячие корнеплоды, добавить соль, сахар и уксус. Перемешать и попробовать на вкус: если чего не хватает, то добавить. Быстро довести до кипения и разложить по сухим стерилизованным банкам, закатать. Салат должен

постоять хотя бы месяц.

Овощной салат с медом

Продукты

- 2 кг спелых помидоров
- 1 кг сладкого болгарского перца
- 100 г меда
- 100 г винного уксуса
- 1 ст. ложка соли (без горки)
- 10 горошин черного перца

Приготовление

Помыть овощи (перец очистить от семян и плодоножки), нарезать их дольками, соединить, добавить уксус и мед, посолить, перемешать, оставить, пока не выделится сок. Поставить на огонь, довести до кипения, тушить 10 минут. Кипящий салат разложить по стерилизованным банкам, закатать крышками и перевернуть до полного остывания.

Кубанский салат

Продукты

- 2 кг белокочанной капусты
- 2 кг свежих огурцов
- 2 кг сладкого перца

• 2 кг спелых помидоров
• 1 кг репчатого лука
• 500 г зелени петрушки и укропа
• лавровый лист
• черный перец горошком
• растительное масло
• соль – по вкусу
• 2 ст. ложки сахара
• 100 г уксуса (9 %)

Приготовление

Овощи должны быть тщательно перебраны, вымыты проточной водой и подготовлены к переработке. Капусту без кочерыжек тонко нашинковать. Огурцы нарезать кружочками. Если у них твердая кожица, то очистить. Сладкий перец разрезать вдоль и нашинковать поперек. Помидоры нарезать дольками. Репчатый лук нашинковать кольцами или полукольцами. Все овощи соединить в большой эмалированной емкости (тазу или кастрюле), перемешать, не перетирая руками. Посолить по вкусу, добавить сахар, уксус, еще раз хорошенько перемешать и дать постоять 40 минут. По истечении времени салат попробовать на вкус и при необходимости добавить что-либо из заправки. Банки должны быть подготовлены заранее. На дно каждой банки положить 2 лавровых листа, 3 горошины черного перца, а затем до половины наполнить салатом банки. Сверху на салат положить заранее вымытые и крупно нарезанные веточки петрушки и укропа. Затем банки наполнить салатом «до плечиков». Вскипятить подсолнечное масло так, чтобы в каж дую банку влить 1–2 ст. ложки масла. Влив масло, банки накрыть прокипяченными крышками и стерилизовать 30–40 минут. Банки закатать, перевернуть вверх дном, накрыть теплым одеялом и дать остыть. Хранить банки в темном прохладном месте.

Капуста по-деревенски

Продукты

• 20 кг капусты
• 500 г соли
• 3 большие моркови
• 1,5 кг антоновских яблок
• 5 горошин душистого перца
• 3 шт. лаврового листа

Приготовление

Отобрать плотные крепкие кочаны поздних сортов, разрезать на половинки, удалить кочерыжку. Капусту мелко нашинковать, затем не слишком сильно перетереть с солью.

Морковь натереть на крупной терке. Соединить капусту с морковью и пряностями.

В емкость для засолки (только не алюминиевую) слоями сложить капусту, мелко порезанные тонкими дольками яблоки, все хорошенько утрамбовать.

Накрыть капусту чистой марлей, сверху поставить груз. Оставить на несколько дней в помещении, где температура не ниже 25 °С.

Квашеная капуста с тмином

Продукты

- 10 кг капусты
- 3 крупные моркови
- 4 л воды
- 150 г соли
- 220 г сахара
- 1 ст. ложка тмина

Приготовление

Морковь очистить, натереть на крупной терке. Капусту разрезать на четыре части, вырезать кочерыжку, тонко нашинковать. В емкость для засолки выложить капусту, чередуя с морковью и тмином. Утрамбовать.

Приготовить рассол: в кипяченой охлажденной воде растворить сахар и соль, залить этим рассолом капусту. На капусту поставить груз, накрыть чистой марлей и оставить на кухне. В течение следующих четырех суток капусту прокалывать до дна ведра длинной спицей 2 раза в сутки, чтобы капуста не приобрела неприятный запах и горечь.

Приблизительно через трое суток капуста готова. Если же ее поставить кваситься в прохладное место, то время на ее закваску увеличится. Когда капуста будет готова, нужно ее переложить в чистые стеклянные банки, накрыть крышками. Хранить в холодильнике.

Тушенка из говядины

Продукты

• 1 кг мякоти говядины
• 5 шт. лаврового листа
• 3 ч. ложки соли
• 1 ч. ложка молотого черного перца
• 50 г сала

Приготовление

Мясо вымыть, нарезать крупными кусками. Каждый кусок отбить со всех сторон. В емкость (например, стеклянную банку или глиняный горшок) положить 3 лавровых листика. Куски говядины посолить и поперчить, плотно уложить в банку. Сало мелко нарезать кубиками и выложить поверх говядины. На самый верх уложить еще 2 лавровых листика. Горлышко банки плотно укупорить фольгой. Банку поставить в небольшую кастрюлю и вместе с кастрюлей отправить в холодную духовку на нижний уровень. Тушить мясо 3 часа при температуре 180 ˚С.

«Луковое» сало

Продукты

• 1 кг сала с прослойками мяса
• луковая шелуха (от 10 луковиц)
• 5 горошин душистого перца
• 4 лавровых листа
• 5 крупных зубчиков чеснока
• 1 л воды
• 1 стакан соли

Приготовление

Закипятить воду, всыпать соль, растворить. Выложить в соляной раствор луковую шелуху, прокипятить 5 минут. Затем в окрашенную воду положить сало так, чтобы оно было полностью покрыто жидкостью. Убавить огонь, проварить сало 8 минут. По истечении времени кастрюлю снять с плиты, настоять 15 минут, достать сало, обсушить. Чеснок и лавровый лист измельчить, раздавить черный перец. В остывшем сале ножом сделать надрезы, нашпиговать специями и натереть ими же все сало. Затем сало завернуть в фольгу и убрать в морозильник. Есть такое сало можно будет после его полного промерзания.

Советик-секретик

Каким будет на вкус сало – мягким или жестким,

подскажет толщина шкурки. Чем она тоньше, тем мягче сало.

Повидло из арбуза с персиками

Продукты

- 1 кг мякоти арбуза
- 2 небольших персика
- сок 2 лимонов
- 1 кг сахара
- 25 г желатина
- 40 мл водки

Приготовление

Арбузную мякоть очистить от кожуры, пюрировать. Персики ошпарить кипятком, остудить, снять кожицу и вынуть косточку, нарезать маленькими кубиками. В кастрюлю выложить персики, добавить лимонный сок, сахар, желатин, водку. Будущее повидло поставить на маленький огонь и варить с момента закипания 7 минут. Затем добавить пюре из арбуза и варить еще 10 минут. Горячее повидло разложить в стерилизованные банки и закатать.

Джем из облепихи и боярышника

Продукты

- 500 г облепихи
- 500 г ягод боярышника
- 500 г сахара
- 500 мл воды

Приготовление

Ягоды хорошенько промыть под проточной водой, обсушить. Боярышник припустить в кастрюле до появления сока, протереть через сито. Из облепихи отжать сок. Соединить пюре из боярышника, облепиховый сок, сахар и воду. Варить на маленьком огне до загустевания. Разложить готовый джем в сухие банки, закрыть капроновыми крышками. Хранить в холодильнике.

Бабушкино варенье

Продукты

- 1 кг клубники
- 1,5 кг сахара
- 1 стакан воды
- 250 мл коньяка

Приготовление

Клубнику промыть под проточной водой, очистить от плодоножек, слегка обсушить. Затем переложить ягоды в эмалированную посуду, залить коньяком и оставить на сутки. После этого коньяк слить (он нам больше не понадобится), залить сиропом (закипятить воду с сахаром), поставить на маленький огонь и довести до кипения, аккуратно помешивая. Затем варенье снять с огня, выдержать 3 часа, после чего опять поставить на огонь и снова довести до кипения. Процедуру повторить 3 раза – тогда ягоды не развалятся и будут упругими. В последний прием варить ягоды 2 минуты. Горячее варенье разложить по стерилизованным банкам и закатать. Хранить в прохладном месте.

Томатный сок на зиму

Продукты

• помидоры
• 10 г соли (из расчета на 1 л сока)

Приготовление

Помидоры вымыть, очистить от плодоножек, порезать небольшими дольками. Выложить помидоры в эмалированную кастрюлю, прокипятить 10 минут. В горячем состоянии перетереть помидоры через мелкое сито, задерживающее семена и кожицу. Снова поставить сок на огонь, добавить 10 г соли на 1 л, проварить 5 минут и разлить по стерилизованным банкам. Закатать.

Повидло из черной смородины

Продукты

• 1 кг черной смородины

• 800 г сахара

Приготовление

Отобрать спелые ягоды черной смородины, отделить от веточек, тщательно промыть под холодной проточной водой. Бланшировать смородину до полного размягчения (опустить ягоды в сите в кипящую воду на 5 минут). Горячие ягоды протереть через сито. Пюре выложить в эмалированную посуду, поставить на огонь и довести до кипения. Затем добавить половину порции сахара, тщательно размешать, проварить все вместе 20 минут, добавить оставшийся сахар. После полного растворения сахара повидло уварить до полной готовности, не забывая при этом его помешивать, чтобы оно не пригорело. Готовое горячее повидло разложить по чистым сухим банкам и закатать крышками. Банки перевернуть вверх дном и оставить остывать.

Бабушкина мудрость

Если у вас дома нет весов, соотношение ягод и сахара для варенья можно определить с помощью обыкновенного граненого стакана. В него входит:

• вода – 250 г;
• вишня свежая – 190 г;
• клубника свежая – 140 г;
• малина свежая – 140 г;
• пюре земляничное и др. – 350 г;
• сахар – 230 г;
• черная смородина – 180 г

Грушевый компот

Продукты

• 2 кг груш
• 2,5 стакана сахара
• 1 лимон
• 1 л воды

Приготовление

Груши тщательно вымыть, разрезать на несколько частей и удалить семенную коробку. В подготовленные стерилизованные банки уложить груши «по плечики», в каждую банку добавить по одной дольке лимона. Залить кипящим сиропом из сахара, воды и сока одного лимона. Стерилизовать трехлитровые банки

15 минут. Затем банки тщательно закатать крышками.

Яблочно-вишневый компот

Продукты

- 3 кг яблок
- 1 кг вишен
- 500 г сахара
- 1 л воды

Приготовление

Яблоки вымыть, порезать на четвертинки, семенную коробку вырезать. Вишни очистить от веточек, промыть под проточной водой. Уложить вперемешку яблоки с вишнями в подготовленные чистые банки. Воду закипятить с сахаром, залить кипящим сиропом фрукты и ягоды в банке. Заполненные банки накрыть крышками и поставить в большую кастрюлю для стерилизации. Поллитровые банки стерилизовать 10 минут, литровые – 15 минут. Затем банки закатать, перевернуть и охладить.

Яблочный сок

Продукты

• сочные яблоки

Приготовление

Яблоки хорошо вымыть, семенную коробку вырезать, хвостик удалить. С помощью соковыжималки выдавить сок. Затем яблочный сок прокипятить на маленьком огне 15 минут, не забывая снимать пенку. Через двойной слой марли разлить сок в стерилизованные банки и закатать. Перевернуть банки и укутать до полного остывания.

Сливовые цукаты

Продукты

• 1 кг слив
• 2 стакана воды
• 1 кг сахара
• 2 стакана очищенных ядер грецких орехов

Приготовление

Сливы вымыть аккуратно вынуть косточек, стараясь

не повредить цельность сливы. Затем проварить фрукты в сахарном сиропе (закипятить воду с сахаром).

Готовые сливы откинуть в дуршлаг, дать сиропу стечь и начинить сливы толчеными орехами (можно цельными ядрами). Для просушивания фаршированные сливы отправить в духовку (при 150 °С) на 5 часов. Хранить сливовые цукаты в закрытой посуде в холодильнике.

Готовые цукаты можно употреблять сырыми, использовать для приготовления десертов или в выпечке.

Постная кухня

Кто сказал, что постный стол скучный и однообразный? Бабушка творила настоящие чудеса на кухне, чтобы доставить домашним удовольствие, и порой простое постное блюдо съедалось с неоднократной добавкой. А потом приходилось ждать следующий пост, чтобы отведать бабушкиных фирменных луковых котлеток или маринованных грибочков по секретному рецепту!

Суп грибной

Продукты

- 2 л воды
- 6 средних клубней картофеля
- 1 крупная морковь
- 1 небольшая головка репчатого лука
- 200 г грибов
- 6 очищенных ядер грецкого ореха
- 3 ст. ложки овсяной крупы
- зелень
- соль и молотый черный перец – по вкусу

Приготовление

Картофель и грибы нарезать небольшими кубиками. В кастрюлю с водой положить картофель и грибы. Поставить

на разогретую плиту. Дать закипеть. Добавить измельченные грецкие орехи и морковь, натертую на крупной терке.

Советик-секретик

В грибной суп можно положить лавровый лист, но делать это надо под самый конец варки (минут за десять), а когда суп сварится, лавровый лист нужно сразу вынуть.

Варить в течение 3–5 минут. Добавить измельченный репчатый лук. Варить в течение 1015 минут. Добавить овсяные хлопья. Поперчить. Посолить. Варить в течение 5–7 минут. Перед подачей готовый суп посыпать мелко порезанной зеленью.

Фасоль по-гречески

Продукты

- 200 г фасоли
- 3 средние головки репчатого лука
- 6 ст. ложек растительного масла
- 500 мл воды
- 1 ч. ложка соли
- 1/2 ч. ложки черного молотого перца
- 1 ст. ложка красного молотого перца

Приготовление

Фасоль замочить на 12 часов. Затем отварить фасоль до полуготовности, лишнюю жидкость сцедить (но не выливать!). Репчатый лук нарезать тонкими полукольцами и обжарить на растительном масле до прозрачности. Посолить, поперчить по вкусу.

В горшочек выложить слоями: 1-й слой – фасоль; 2-й слой –

лук; 3-й слой – фасоль; 4-й слой – лук.

Влить жидкость из-под фасоли и масло оставшееся после обжаривания лука. Запекать в разогретой духовке в течение 15–20 минут.

Бабушкина хитрость

Чтобы фасоль сварилась быстрее и получилась более мягкой и нежной, при замачивании добавьте соду из расчета 1 ч. ложка соды на 1 л воды.

Горох с овощами

Продукты

- 1 стакан гороха
- 2 стакана воды
- 1 средняя морковь
- 1 маленькая головка репчатого лука
- 2 ст. ложки растительного масла
- зелень укропа – по желанию

Приготовление

Горох замочить в воде на 6 часов. Затем горох залить водой в пропорции 1:2 и поставить на огонь. Тем временем натереть на крупной терке морковь и добавить в кипящий горох. Огонь

убавить, посолить горох с морковью, добавить нарезанный маленькими кубиками лук. За 5 минут до окончания варки добавить мелко порезанный укроп, затем растительное масло, если пост не строгий.

Салат с рисом и морской капустой

Продукты

- 1 стакан вареного риса
- 200 г маринованной морской капусты
- 1 баночка консервированной кукурузы
- 1 небольшой болгарский перец
- соль по вкусу
- 1 ст. ложка растительного масла

Приготовление

Смешать рис, капусту, добавить консервированную кукурузу (жидкость сцедить).

Сладкий перец очистить от семян и плодоножки, порезать маленькими кусочками, добавить к остальным ингредиентам.

Салат посолить по вкусу, добавить растительное масло, перемешать.

Салат рыбный

Продукты

- 200 г отварной рыбы
- 100 г консервированного зеленого горошка
- 1 небольшая головка репчатого лука
- 1 ст. ложка растительного масла

Приготовление

Отделить филе рыбы от костей, порезать небольшими кусочками. Добавить мелко нарезанный кубиками репчатый лук. Зеленый горошек откинуть на дуршлаг, чтобы стекла жидкость. Горох добавить к рыбе и луку. Все ингредиенты перемешать, заправить растительным маслом.

Фасолевый паштет

Продукты

• 300 г фасоли
• 1 большая головка лука
• растительное масло для жарки
• соль, перец, специи – по вкусу

Приготовление

Лук мелко порезать кубиками и обжарить на растительном масле до золотистого цвета. Фасоль отварить до готовности пюрировать в блендере или протереть через сито смешать с пассерованным луком, посолить, добавить перец и соль.

Получившуюся массу сформовать брусочком в соответствующей посуде или в фольге. Дать «выстояться» в течение 3 часов. Нарезать ломтиками и подавать на стол.

Шампиньоны, маринованные в горчице

Продукты

• 800 г свежих шампиньонов
• 2 ст. ложки сладкой горчицы
• 1 ст. ложка меда
• 3 небольших зубчика чеснока

• сок 1/2 лимона
• зелень укропа и петрушки
• 50 мл растительного масла
• соль

Приготовление

Грибы вымыть, обсушить, порезать тонкими пластинками, обжарить на растительном масле. Обжаривать до тех пор, пока не выпарится вся жидкость. **Приготовить маринад**: смешать горчицу мед лимонный сок пропущенный через пресс чеснок, растительное масло и соль.

Зелень мелко нарезать, добавить в маринад, перемешать, залить горячие грибы. Дать остыть и убрать в холодное место минимум на сутки, но лучше больше. Иногда перемешивать.

Советик-секретик

Если вы хотите сохранить свежие шампиньоны, не мойте их. Лучше заверните в бумагу и поместите в нижнюю часть холодильника. В таком виде грибы могут храниться не более 4 суток, затем они начнут портиться.

Картофельный рулет

Продукты

• 1 кг картофеля
• 300 г шампиньонов
• 1 небольшой сладкий перец
• 2 средних зубчика чеснока
• 1 большая головка лука
• 150 г картофельного крахмала
• перец и соль – по вкусу
• 5 шт. маринованных огурцов
• растительное масло
• панировочные сухари

Приготовление

Картофель очистить, бросить в кипящую воду, посолить, отварить до готовности. Сладкий перец очистить от семян и плодоножки. Обжарить на растительном масле мелко порезанные чеснок и лук через 5 минут добавить порезанный маленькими кубиками перец. Тушить 5 минут, добавить мелко порезанные грибы, посолить, все протушить до выпаривания жидкости. Огурцы нарезать тонкими кружочками. Картофель размять в пюре, добавить немного растительного масла и крахмал, все хорошо перемешать. Расстелить мокрое полотенце, на него выложить слой картофеля (около 1 см толщиной). Сверху уложить начинку. Свернуть рулетом, выложить в смазанную растительным маслом форму, обсыпать сухарями и запечь до корочки.

Клецки с грибами

Продукты

- 1 кг картофеля
- растительное масло для жарки
- 2 ст. ложки муки
- 200 г грибов
- 2 небольшие головки лука
- 1/2 стакана воды
- 1 стакан грибного бульона
- соль перец зелень – по вкусу

Приготовление

Сырой картофель натереть на средней терке, отжать сок. Дать соку постоять, затем опять слить, а получившийся крахмал добавить к картофельной массе, перемешать, посолить. **Приготовить грибной фарш:** лук и грибы мелко порезать кубиками, обжарить на растительном масле, посолить, поперчить по вкусу.

Сформовать лепешки, в центр каждой положить грибной фарш. Придать клецкам форму шарика, обвалять в муке и обжарить на растительном масле. После этого положить в посуду, залить грибным бульоном, потушить 30 минут.

Печеный картофель под овощами

Продукты

- 3 клубня картофеля среднего размера
- 2 небольшие головки лука
- 2 моркови среднего размера
- 2 ст. ложки томатного соуса
- соль, чеснок – по вкусу

Приготовление

Картофель вымыть, обсушить, не очищая от кожуры положить в духовку разогретую до 220 ˚С на 45–50 минут. Лук порезать тонкими полукольцами, обжарить на растительном масле. Когда лук подрумянится, добавить натертую на средней терке морковь. Когда морковь будет готова, добавить пропущенный через пресс чеснок. Через несколько минут добавить томатный соус, посолить, все хорошо перемешать. Готовый печеный картофель разрезать на две половинки, посолить, положить тушеные овощи и можно подавать на стол.

Свекла по-корейски

Продукты

- 2 крупные свеклы (общим весом 1 кг)
- 1/3 стакана уксуса (9 %)
- 5 ст. ложек сахара
- 2 ст. ложки соли
- 4 средних зубчика чеснока
- молотый красный и черный перец – по вкусу
- 1/2 стакана растительного масла

Приготовление

Свеклу натереть на терке для корейской моркови, влить уксус, добавить сахар и соль.

Чеснок пропустить через пресс, выложить в свеклу. Поперчить. Масло довести до кипения и вылить в свеклу. Тщательно перемешать деревянной лопаткой и убрать в холодильник на 2 часа.

Бабушкина хитрость

Если хотите приготовить свеклу помягче и нежнее, можно подержать тертую свеклу на водяной бане или в дуршлаге над кипящей водой 20 минут.

Луковые котлеты

Продукты

- 3 крупные головки репчатого лука
- 4 яйца
- 250 г манки
- 2 небольшие моркови
- 250 мл томатного сока
- 100 г сметаны
- соль, черный молотый перец – по вкусу

• растительное масло для жарки

Приготовление

Лук очистить и нарезать тонкими полукольцами. Яйца соединить с манной крупой и порезанным луком. Посолить и поперчить по вкусу, перемешать. Готовую массу оставить на 25 минут для набухания манки. Разогреть сковороду с растительным маслом, выложить аккуратно тесто столовой ложкой. Обжарить котлеты с двух сторон. **Приготовить зажарку**: морковь очистить, натереть на крупной терке, обжарить в небольшом количестве растительного масла, залить томатным соком, добавить сметану. Потушить на маленьком огне 5 минут. Готовые луковые котлеты сложить в кастрюлю и залить приготовленной зажаркой. Полуготовое блюдо довести до кипения, потушить 10 минут и снять с огня.

Капустные шницели

Продукты

• 1 вилок белокочанной капусты (1 кг)
• 100 г панировочных сухарей
• 100 мл растительного масла
• соль, черный молотый перец – по вкусу

Приготовление

Капусту приварить в подсоленной воде. Разобрать кочан на листья и доварить листья до полной готовности (примерно 20 минут). С каждого листика срезать утолщение и отбить прожилки. Сложить каждый капустный лист конвертом. Обмакнуть конверт в капустный отвар и запанировать в сухарях, смешанных с черным молотым перцем. Обжарить шницели с обеих сторон на растительном масле до золотистой корочки.

Новый год

В годы моего детства ни один Новый год не обходился без оливье и селедки под шубой. Как-то не представляли в моей семье этот праздник без таких традиционных блюд. А чтобы хоть как-то разнообразить стол, бабушка придумывала все новые и новые комбинации продуктов в уже знакомых блюдах.

Оливье «традиционный»

Продукты

- 2 клубня картофеля среднего размера
- 1 небольшой огурец (соленый или свежий)
- 150 г докторской колбасы
- 1 пучок зеленого лука
- 2 вареных яйца
- 100 г зеленого горошка
- 200 г майонеза
- соль по вкусу

Приготовление

Отварить картофель в мундире, почистить, мелко нарезать кубиками, положить в миску.

Огурец так же нарезать маленькими кубиками и положить в миску с картофелем. Колбасу нарезать так же, как и овощи, добавить измельченный лук. Яйца варить примерно 20 минут; после варки подставить их под холодную воду. Очистить яйца, мелко порезать кубиками, положить в миску. Добавить 100 г зеленого горошка, посолить и добавить майонез по вкусу. Тщательно перемешать содержимое. Теперь салат можно подать к столу.

Оливье с шампиньонами

Продукты

• 4 небольших клубня картофеля
• 4 вареных яйца
• 4 небольших соленых огурца
• 1 средняя морковь
• 1 банка консервированного горошка (поллитровая)
• 1 маленькая головка репчатого лука
• 200 г свежих шампиньонов
• 150 г майонеза
• растительное масло
• соль, свежемолотый черный перец – по вкусу

Приготовление

Картофель, яйца и морковь сварить по отдельности, очистить и нарезать маленькими кубиками. Соленые огурцы нарезать так же. Репчатый лук и шампиньоны порезать маленькими кубиками, обжарить вместе на растительном масле до золотистого цвета. В салатник выложить все овощи, лук и грибы, сцеженный зеленый горошек, заправить майонезом и перемешать. Посолить, поперчить по вкусу.

Сельдь под шубой с орехами

Продукты

- 1 пучок зелени
- 1 пучок зеленого лука
- 2 крупных клубня картофеля
- 1 большая свекла
- 1 крупная головка репчатого лука
- 1 большое кисло-сладкое яблоко
- 30 г очищенных ядер грецкого ореха
- 250 г филе сельди
- 2 вареных яйца
- соль и перец – по вкусу
- майонез

Приготовление

Картофель и свеклу отварить, дать остыть, очистить

и натереть на крупной терке по отдельности. Репчатый лук обдать кипятком и натереть на мелкой терке. Яблоко очистить от кожуры, потереть на крупной терке. Выкладывать салат слоями, слегка промазывая каждый слой майонезом: картофель, измельченная сельдь, репчатый лук, часть натертой свеклы и натертый на крупной терке белок. Снова слегка смазать салат майонезом. Выложить следующие слои, уже не промазывая каждый слой майонезом: измельченные грецкие орехи, яблоко, желток, натертый на мелкой терке, и вновь свекла. Сверху смазать майонезом и посыпать резаным зеленым луком. Украсить измельченной зеленью.

Рыбное оливье

Продукты

- 3 крупных клубня картофеля
- 1 морковь среднего размера
- 1 копченая скумбрия (350 г)
- 1 крупная головка репчатого лука
- 100 г консервированного зеленого горошка
- 1 большое яблоко (кисло-сладких сортов)
- 200 г майонеза
- соль и черный молотый перец – по вкусу
- 1 пучок зелени (петрушка + укроп)

Приготовление

Отварить картофель и морковь до готовности, очистить и нарезать маленькими кубиками. Копченую скумбрию очистить и разобрать на небольшие кусочки, косточки вынуть. Лук порезать маленькими кубиками. С зеленого горошка сцедить жидкость. Яблоки очистить от кожуры и семенной коробки, нарезать маленькими кубиками. Все компоненты салата соединить и заправить майонезом. Посолить, поперчить по вкусу, посыпать мелко рубленной зеленью.

Салат «печень под шубой»

Продукты

- 250 г вареной печени
- 2 небольшие головки репчатого лука
- 20 мл уксуса (9 %) для маринада
- 40 г кипяченой воды для маринада

• щепотка сахара для маринада
• 2 кисло-сладких яблока
• 2 средние вареные свеклы
• 2 небольшие вареные моркови
• 4 вареных яйца
• 150 г колбасного сыра
• 200 г майонеза

Приготовление

Мелко порезать кубиками лук и замариновать в воде с добавлением уксуса и сахара в течение 15 минут.

Вареную печень натереть на крупной терке, выложить на блюдо и смазать майонезом. Сверху положить слой маринованного лука, слой очищенных и крупно натертых яблок, смазать майонезом.

Очищенную морковь натереть на крупной терке, выложить следующим слоем, смазать майонезом. Натереть таким же образом яйца и сыр, выложить слоями. Смазать майонезом.

Очищенную свеклу натереть на крупной терке и положить последним слоем. Смазать майонезом. Украсить по желанию.

Салат «мимоза»

Продукты

• 250 г филе горбуши
• 4 средних клубня картофеля
• 2 средние моркови
• 1 небольшая головка репчатого лука
• 5 вареных яиц
• 200 г майонеза

Приготовление

Отварить морковь, картофель. Рыбу сварить до готовности, бульон слить, рыбу размять вилкой.

Лук мелко порезать кубиками, ошпарить кипятком, остудить.

Картофель и морковь очистить, натереть на крупной терке. Яйца очистить, белки натереть на крупной терке, желтки в отдельной посуде размять вилкой.

Выложить компоненты салата слоями: рыбу, белки, морковь, лук, картофель.

Каждый слой смазать майонезом. Верхним слоем нанести раскрошенные желтки.

Салат перед подачей к столу охладить.

Холодец

Продукты

- 3 свиные ножки (600 г)
- 300 г говядины
- 300 г куриного мяса
- 2,5 л воды
- 2 средние моркови
- 1 веточка петрушки
- 1 ч. ложка черного перца горошком
- 1 крупная головка репчатого лука
- 5 средних зубчиков чеснока
- 2 лавровых листа
- соль по вкусу

Приготовление

В 3 л теплой воды растворить 3 ст. ложки соли. В этом растворе замочить свиные ножки на 2 часа. Затем ножки достать, хорошенько поскоблить, тщательно вымыть, положить в кастрюлю, налить 2,5 л воды, поставить на огонь. Когда вода закипит, слить ее и налить свежую. Теперь к ножкам положить говядину и куриное мясо. Довести бульон до кипения, снять пену, добавить целый очищенный лук, одну целую очищенную морковь, перец горошком, соль по вкусу, лавровый лист. Убавить огонь до минимума, чтобы бульон слегка бурлил, и варить 5 часов при закрытой крышке. Бульон будет, когда мясо от ножек будет легко отделяться от косточек. Вынуть говядину и курицу из бульона мелко порезать свиное мясо отделить от ножек и порезать так же, чеснок пропустить через пресс. Бульон процедить. Вторую сырую морковь порезать тонкими кружочками. На дно формы выложить сначала морковь, вымытую и разобранную на веточки и листики зелень, после положить мясо, чеснок, залить бульоном. Поставить в холодильник. Когда холодец замерзнет, ножом провести по краям и перевернуть на блюдо.

Шампиньоны фаршированные

Продукты

- 500 г крупных шампиньонов
- 2 сваренных вкрутую яйца
- 1 небольшой стручок сладкого красного перца
- 200 г твердого сыра
- 100 г ветчины
- 1 пучок укропа
- 100 г майонеза
- 1 ст. ложка кетчупа
- соль, молотый черный перец – по вкусу
- листья салата для подачи к столу

Приготовление

Шампиньоны помыть и отварить в подсоленной воде целиком 10 минут. Откинуть на дуршлаг дать воде стечь а грибам немного остыть, отделить шляпки от ножек. Яйца очистить и мелко порубить кубиками.

Перец вымыть, обсушить, разрезать пополам, очистить и нарезать маленькими кубиками. Ветчину нарезать мелкими кубиками, сыр натереть на крупной терке. Укроп мелко порезать. Смешать ножки шампиньонов с яйцами, перцем, ветчиной, сыром и зеленью, заправить майонезом и кетчупом, посолить, поперчить. Подготовленным фаршем наполнить шляпки шампиньонов с верхом и выложить на листья салата.

Заливное из языка с опятами

Продукты

- 3 свиных языка
- 400 г опят
- желатин
- соль, перец – по вкусу
- 1 лимон для украшения
- 1 маленький свежий огурец для украшения
- зелень

Приготовление

Отварить до готовности свиные языки с добавлением соли, душистого перца и лаврового листа. Чтобы с легкостью очистить языки от шкурки, их следует залить ледяной водой и оставить на 5 минут. Очищенные языки порезать маленькими кусочками и выложить в форму, в которой заливное будет подаваться на стол. Грибы отварить в течение 15 минут в подсоленной воде, затем воду слить, а грибы добавить к языку, перемешать. Язык с грибами поперчить. В горячий бульон, в котором варились языки, добавить желатин из расчета 1 ст. ложка желатина на 1 стакан воды. Желатин полностью растворить в бульоне (не кипятить). Влить аккуратно через ситечко желатиновый бульон в форму с языком и грибами. Украсить заливное кружочками лимона, веточками зелени, пластинками свежего огурца. Оставить остывать при комнатной температуре. Остывшее заливное отправить в холодильник на 5 часов.

Грудинка «праздничная»

Продукты

- 1 кг грудинки (можно и сало)
- крупная соль, молотый черный перец
- чеснок по вкусу

Приготовление

Чеснок очистить очень мелко порезать. Кусок грудинки тщательно зачистить ножом. Затем натереть крупной солью, поперчить. Оставить пропитываться на 2 часа. По истечении времени грудинку переложить на фольгу. Обильно посыпать измельченным чесноком. Завернуть грудинку в 5 слоев фольги. Положить в форму для запекания, отправить в холодную духовку. Затем выставить температуру на 100 °С. Выдержать 5 часов. После выключения грудинку остудить в духовке. Затем поместить в холодильник на 5 часов. Перед подачей на стол нарезать порционными ломтиками.

Цыпленок тапака под маринадом

Продукты

- 1 тушка цыпленка (весом 1 кг)
- 2 небольшие головки репчатого лука
- 2 ст. ложки лимонного сока
- 100 мл сметаны
- соль, черный молотый перец – по вкусу
- растительное масло для жарки

Приготовление

Тушку цыпленка выпотрошить, надрезать вдоль брюшка, развернуть и отбить так, чтобы она приняла плоскую форму. Замариновать на 30 минут.

Приготовить маринад: лук мелко порезать кубиками, смешать с лимонным соком, сметаной; посолить, поперчить. Разогреть сковороду с небольшим количеством растительного масла, положить на нее подготовленного цыпленка, сверху накрыть тарелкой и поместить на нее груз. Жарить на среднем огне 20 минут, а затем перевернуть и продолжать жарить до готовности приблизительно еще 20 минут.

Судак в сырном суфле

Продукты

- 500 г филе судака
- 100 г твердого сыра
- 2 сырых яйца
- 1/4 стакана молока
- 2 ст. ложки муки

• соль, черный молотый перец – по вкусу
• растительное масло

Приготовление

Филе судака (без кожи) нарезать порционными кусочками, посолить и поперчить. Разогреть сковороду с растительным маслом и обжарить рыбу по 1 минуте с каждой стороны. Твердый сыр натереть на мелкой терке и смешать с яичными желтками. Белки взбить в крепкую пену. По частям добавить взбитые белки в сырную смесь, добавить муку и аккуратно перемешать снизу вверх. Жаропрочную форму смазать маслом, разложить кусочки судака, залить сырным суфле. Запекать при температуре 180 ˚С около 30 минут. Готовое блюдо разделить на порции и сразу же подавать к столу.

Рыбные рулетики с грибами

Продукты

• 5 кусков рыбного филе
• 1 небольшая головка репчатого лука
• 100 г шампиньонов
• соль, черный молотый перец – по вкусу
• 3 ст. ложки сметаны
• растительное масло
• зелень для украшения

Приготовление

Лук и шампиньоны порезать маленькими кубиками, обжарить на растительном масле в течение 5 минут. Добавить в начинку сметану, перемешать. Рыбное филе обсушить салфеткой, посолить, поперчить. Выложить на тонкий край филе начинку, скрутить в рулетик и закрепить зубочисткой. Выложить рулеты в форму, смазанную растительным маслом. Сверху также сбрызнуть маслом. Выпекать в духовке при температуре 180 ˚С 40 минут. Перед подачей украсить измельченной зеленью.

Карп по-старорусски

Продукты

- 1 кг картофеля
- 1 карп (весом чуть больше 1 кг)
- 2 небольшие головки репчатого лука
- 100 г твердого сыра
- 2 крупных зубчика чеснока
- 70 г сливочного масла для жарки лука
- 1 пучок укропа
- 1 лавровый лист
- соль
- мука для панировки
- 100 г муки для соуса
- 30 мл растительного масла
- 40 г сливочного масла для соуса
- 50 мл рыбного бульона для соуса

Приготовление

Картофель почистить, отварить. За 10–15 минут до окончания варки воду посолить и добавить лавровый лист. Рыбу почистить, отрезать голову, помыть и порезать небольшими кусочками. Из головы сварить рыбный бульон, который нам понадобится в дальнейшем. Порционные кусочки рыбы посолить, обвалять в муке. Раскалить сковороду, добавить растительное масло и обжарить рыбу на сильном огне с обеих сторон. Картофель выложить в форму для запекания и размять вилкой, влить 4 ст. ложки картофельного отвара. Поверх картофеля выложить рыбу.

Лук очистить, нарезать тонкими полукольцами и спассеровать на сливочном масле до золотистого цвета. Выложить лук на рыбу.

Приготовить соус: муку подрумянить на сухой сковороде, добавить растопленное сливочное масло и рыбный бульон и протомить на плите минут пять, не забывая постоянно помешивать.

Добавить в этот соус мелко нарубленный укроп, пропущенный через пресс чеснок и протомить еще 2 минуты.

Полить соусом рыбу, сверху потереть на средней терке сыр. Поставить блюдо в разогретую духовку до 180 °С, запекать 30 минут.

Десерт из шампанского

Продукты для желе
- 300 мл шампанского
- 100 мл воды
- сок и цедра 1/2 лимона
- 2 ст. ложки сахара
- 20 г желатина

Продукты для крема
- 1 ст. ложка шампанского
- сок 1/4 лимона
- 1 ст. ложка сахара
- 75 мл сливок (35 % жирность)

Приготовление

В миску налить воду, добавить сахар и цедру лимона. Довести до кипения, снять с огня, влить лимонный сок. Добавить желатин и перемешивать до растворения желатина. Полученный раствор процедить, влить шампанское и осторожно перемешать. Разлить будущее желе по бокалам, накрыть пищевой пленкой и поставить в холодильник на 3 часа до полного застывания. **Приготовить крем**: соединить шампанское, лимонный сок и сахар. Затем добавить сливки и все хорошенько взбить в крепкую пену. Наполнить кремом кондитерский шприц и выложить его в бокалы поверх застывшего желе.

Жареные орехи в меду

Продукты

• 1 стакан очищенных ядер грецких орехов (вместо них можно взять сушеную вишню или смородину)

• 1 стакан меда

Приготовление

Духовку разогреть до 180 °С. Выложить на противень орехи и слегка обжарить их в течение 10 минут в духовке. Переложить орехи на тарелку и дать остыть. В подготовленную 400-миллилитровую банку влить полстакана меда. Положить орехи, залить еще половиной стакана меда. Закрыть крышкой.

Пирожное «шишки»

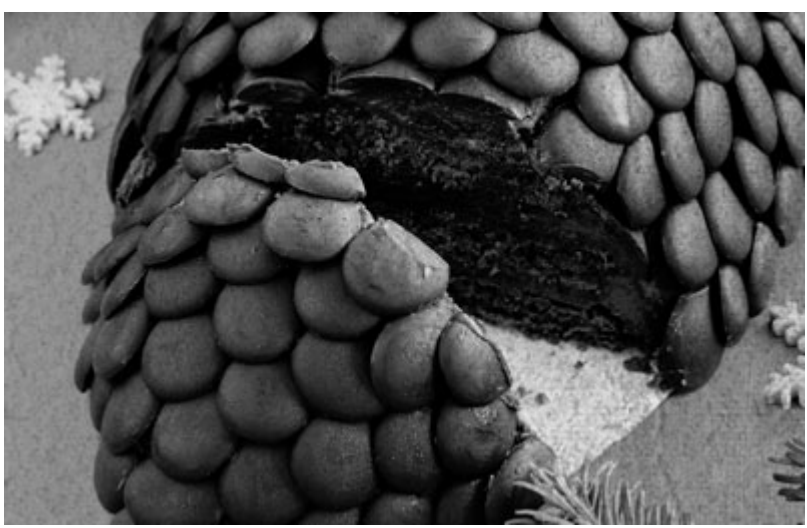
Продукты

- 125 г сливочного масла
- 1 яйцо
- 4 ст. ложки сахара
- 3 стакана муки
- 100 г измельченных ядер грецкого ореха
- 1 банка сгущенки
- сахарная пудра для посыпки

Приготовление

Поставить банку сгущенного молока в кастрюлю с холодной водой, довести до кипения и на слабом огне варить не менее 2 часов.

Сахар с яйцом растереть, добавить растопленное сливочное масло, влить молоко, всыпать муку. Тесто замесить, разделить на 2 равные части, завернуть в пищевую пленку и слегка заморозить (положить в морозилку минут на сорок). Духовку разогреть до 180 °С, противень застелить пергаментом для выпечки. Затем тесто достать из морозилки, натереть на крупной терке на подготовленный противень. Выпекать до подрумянивания теста. У вас должна получиться испеченная крошка. Добавить к песочной крошке измельченные орехи и смесь аккуратно перемешать с вареной сгущенкой. Взять бокал, напоминающий по форме шишку, смочить его внутри водой. Заполнить бокал нашей сладкой смесью и аккуратно, но резко перевернуть на тарелку. Готовые пирожные посыпать сахарной пудрой через ситечко или украсить дольками шоколада и подавать на стол.



Рождество

В моем доме очень обстоятельно готовились к Рождеству: накануне делалась генеральная уборка, стелились красивые скатерти и салфетки. За стол садились с первой звездой, зажигали свечи… Рождественский стол был обильным и вкусным, а количество блюд было не меньше двенадцати, причем обязательно должна была быть фаршированная птица. Теперь, спустя много лет, уже в моей семье некоторые бабушкины рецепты претерпели изменения, но рождественский гусь по ее фирменному рецепту все равно остается главным блюдом на нашем праздничном столе.

Рождественская кутья

Продукты

- 2 стакана пшеницы
- 2 л воды
- 1 стакан мака
- 80 г меда
- 1/2 стакана очищенных ядер грецкого ореха
- изюм, курага – по вкусу

Приготовление

Пшеницу промыть, залить водой и оставить на несколько часов затем варить на сильном огне до готовности. Мак промыть, залить на 30 минут кипятком и пропустить 2–3 раза через мясорубку. Орехи истолочь и поджарить до золотистого цвета. Соединить пшеницу, мак и орехи, добавить промытый и подсушенный изюм, порезанную на четыре части курагу, мед и хорошенько перемешать.

Советик-секретик

Если кутья будет слишком густой, подлейте немного воды, в которой варилась пшеница.

Маковник

Продукты

- 300 г муки
- 200 г сахара
- 150 г молотого мака
- 350 мл молока
- 1 яйцо
- 1/2 ч. ложки соды
- повидло для смазки
- сахарная пудра
- 1 пакетик ванильного сахара
- лимонная цедра

Приготовление

В глубокой посуде перемешать сахар мак лимонную цедру ванильный сахар.

Затем вбить яйцо, влить молоко, всыпать муку, смешанную с содой, и замесить тесто.

Заполнить тестом форму, смазанную жиром, обсыпать мукой, печь в духовке при температуре 180 ˚С до готовности.

Когда маковник остынет, разрезать его на 2 части, смазать повидлом, сверху посыпать сахарной пудрой.

Гусь, запеченный с яблоками и фаршем

Продукты

• 1 гусь (весом 3 кг)
• 1 кг яблок антоновка
• 1 стакан риса
• 1,5 стакана изюма
• соль, черный молотый перец – по вкусу
• зелень для украшения
• 200 мл сухого красного вина
• 400 г гусиной печени
• 200 г белого хлеба (предварительно размоченного в 50 мл воды)
• 2 крупных сырых яйца
• 50 г сливочного масла
• 2 стакана замороженных ягод вишни без косточек
• 80 г муки
• 100 г сливочного масла для смазывания противня

Приготовление

Гуся опалить, натереть солью и перцем.

Приготовить фарш: гусиную печень пропустить через мясорубку вместе с предварительно размоченным хлебом. Добавить в фарш яйца, 50 г сливочного масла, ягоды вишни

и муку. Вымесить фарш.

Затем добавить в него очищенные и порезанные тонкими кружочками яблоки и рис, смешанный с промытым и разбухшим изюмом. Посолить. Поперчить по вкусу. Все вложить внутрь гуся, нафаршированную тушку зашить.

Противень смазать 100 г сливочного масла, положить гуся спинкой вниз, полить небольшим количеством воды или сухого вина, поставить в духовку.

Когда гусь начнет зарумяниваться, поливать его выделяющимся соком с бульоном. Время выпечки – 3 часа.

Готового гуся выложить на блюдо, снять нитки, украсить зеленью и подавать к столу.

Буженина в кефире

Продукты

- 500 г свиной корейки
- 150 мл кефира
- 5 крупных зубчиков чеснока
- соль, черный молотый перец – по вкусу
- молотая паприка

Приготовление

Чеснок пропустить через пресс и смешать с солью и перцем. В мясе со всех сторон сделать глубокие проколы ножом

и наполнить чесночной смесью. Затем весь кусок намазать солью, хорошо обмазать кефиром и дать постоять 1 час в холодильнике, после чего намазать паприкой. Мясо поместить в фольгу и поставить в духовку на 1 час при температуре 180…200 ˚С, затем открыть верх и дать мясу подрумяниться.

Окунь под чесночным соусом

Продукты

- 2 средних морских окуня (общим весом около 2 кг)
- 1 средняя головка чеснока
- 200 мл жирной сметаны
- 1 небольшой пучок укропа
- соль, черный молотый перец – по вкусу
- растительное масло для обжаривания

Приготовление

Чеснок разобрать на зубчики, очистить запечь в разогретой до 220 ˚С духовке в течение 15 минут.

Затем печеный чеснок вилкой размять в пюре. Укроп измельчить и добавить в чесночную массу, влить сметану и перемешать. Посолить и поперчить по вкусу. Рыбу очистить, выпотрошить, удалить голову, хвост и плавники; вымыть, обсушить и обжарить в разогретом масле на сильном огне по 4 минуты с каждой стороны. Затем уменьшить огонь, накрыть сковороду крышкой и готовить еще 5 минут. Готовую рыбу полить чесночным соусом и можно подавать к столу.

Мясной рулет

Продукты

- 1 кг свинины
- 300 г говядины
- 1 сырое яйцо
- 1 вареное яйцо
- 1 небольшая головка репчатого лука
- 2 небольших зубчика чеснока
- 1 небольшой красный сладкий перец
- 1 небольшой желтый сладкий перец
- 100 г вяленого чернослива без косточек
- черный перец горошком
- розмарин, тмин, кориандр
- зелень укропа и петрушки
- соль по вкусу
- 2 ст. ложки растительного масла

Приготовление

Со свинины срезать лишний жир, добавить его к говядине и перекрутить на фарш. Затем туда же перекрутить 1 луковицу, фарш должен быть темнее основного куска мяса. В фарш добавить мелко порезанный цветной перец (очищенный от семян и плодоножки), порезанное кубиками вареное яйцо, измельченную зелень, соль, раздавленные в ступке горошины перца, тмин, кориандр, розмарин, порезанный кусочками чернослив, вбить сырое яйцо. Хорошо все вымешать. Свинину разложить на доске, посолить, поперчить, в разрезы заложить очищенные и порезанные дольки чеснока.

Посередине мясного пласта вдоль выложить полосой приготовленный фарш и свернуть рулет. Перевязать его нитками. В ступке потолочь горошины перца, соль, кориандр, добавить оливковое масло и этой смесью обмазать рулет. Завернуть его в фольгу и оставить мариноваться в холодильнике на 2 часа. Потом положить на противень и запекать в духовке, периодически разворачивая фольгу и поливая мясо выделившимся соком, в течение часа. Когда рулет будет готов, фольгу развернуть и дать ему подрумяниться минут пятнадцать. Нарезать рулет остывшим, на блюдо выкладывать вместе с другой мясной нарезкой.

Колядки

Продукты

- 1 стакан ржаной муки
- 1 стакан пшеничной муки
- 1 стакан молока
- соль
- 1 стакан замороженных ягод
- 2 ст. ложки сахара
- 1 ч. ложка картофельного крахмала
- сливочное масло для смазывания готовых колядок

Приготовление

Просеять вместе ржаную и пшеничную муку, влить молоко, посолить, замесить тесто и оставить его на 30 минут «отдыхать». По истечении времени сформовать из теста жгут, разрезать его на равные кусочки, сделать шарики и раскатать из них тонкие

лепешки. **Приготовить начинку:** ягоды посыпать сахаром, добавить крахмал и перемешать. Уложить на лепешки начинку и защипнуть. Выпекать колядки при 220 °С до готовности. Горячие изделия смазать сливочным маслом.

Кисель многослойный

Продукты

- 1 стакан молока
- 2 ст. ложки картофельного крахмала
- 1 стакан смородинового сока
- 1 стакан облепихового сока
- 4 ст. ложки сахара
- 1 ст. ложка ванильного сахара
- 2 ч. ложки сахарной пудры

Приготовление

Картофельный крахмал растворить в 1 стакане холодной кипяченой воды. Молоко довести до кипения, всыпать 2 ст. ложки сахара, ванильный сахар, влить треть стакана крахмала, довести кисель до кипения, охладить. Соки по отдельности довести до кипения, соединить с 2 ст. ложками сахара и также влить в каждый сок по 1/3 стакана крахмала. Довести смесь до кипения, охладить. В стаканы уложить, чередуя, слоями кисели, охладить и посыпать сахарной пудрой.

Рождественский кекс

Продукты

- 1 кг пшеничной муки
- 80 г свежих дрожжей
- 250 мл молока
- 180 г сахара
- 250 г сливочного масла
- 1 стакан изюма без косточек
- 1 стакан очищенных ядер грецкого ореха
- 1/2 стакана цитрусовых цукатов
- щепотка соли
- сливочное масло для смазывания формы
- сахарная пудра

Приготовление

На чистый стол горкой насыпать муку, в центре сделать воронку, в которую положить разломанные на мелкие кусочки дрожжи, несколько столовых ложек молока, щепотку сахара. Там же, в воронке, замесить опару и поставить подходить в теплое место на 20 минут. Затем к опаре добавить оставшийся сахар, молоко, растопленное сливочное масло, соль и смешать с мукой. Месить до тех пор, пока не получится крутое тесто, отстающее от посуды и рук. Поставить тесто в теплое место еще на 30 минут, затем ввести в тесто запаренный, высушенный и обвалянный в муке изюм, крупно рубленные орехи, мелко нарезанные цукаты и оставить подходить еще на 1 час. Тесто разделить на две части, выложить в смазанные сливочным маслом формы, дать подойти еще раз и выпекать в заранее разогретой духовке при температуре 200 °С до золотисто-коричневого цвета в течение 1 часа 15 минут. Готовый кекс посыпать сахарной пудрой.

Рождественское полено

Продукты для бисквита

• 5 охлажденных яиц

• 1 стакан муки
• 1 стакан сахара
• 1 пакетик ванильного сахара
• растительное масло для смазывания формы

Продукты для пропитки
• 2 ст. ложки коньяка
• 2 ст. ложки сахара
• 6 ст. ложек воды

Продукты для начинки
• 300 г любого варенья
• 1 банка вареной сгущенки
• 100 г сливочного масла

Приготовление Приготовить тесто. Яйца взбить в крепкую пену с сахаром, добавить ванильный сахар и муку, еще раз взбить. Форму застелить пергаментом, смазанным маслом с двух сторон. Ровным слоем в форму вылить тесто. Поставить в духовку и выпекать 15–20 минут при температуре 180 °С. Готовый бисквит вытащить из формы, перевернуть на полотенце, снять пергамент. Накрыть вторым полотенцем. Через 7 минут пропитать тесто охлажденным сиропом, сваренным из коньяка, сахара и воды. Намазать пропитанный бисквит вареньем. Свернуть рулет. Отрезать наискосок два кусочка рулета. Оставшийся большой кусок положить на блюдо. Один кусок положить сбоку основания, второй поставить на него. Из сгущенки и масла взбить крем. Хорошенько промазать полено. С помощью вилки нанести узор из остатков крема.

Масленица

Бабушка часто пекла блинчики и оладушки. А мы ходили кругами вокруг блюда, но утащить хотя бы один блинчик никак не удавалось, да и горячие они были, прям с пылу с жару! Ах, какие она пекла блинчики: и тонкие, и толстые, и с дырочками. А что касается начинок, то это вообще отдельный разговор. Достаточно лишь сказать, что за всю неделю Масленицы мы ни разу не ели блины, сделанные по одному и тому же рецепту.

Блины овсяные

Продукты

- 1 стакан овсяных хлопьев
- 500 мл молока
- 500 мл воды
- 2 ч. ложки сахара
- 1 яйцо
- соль по вкусу
- сметана для подачи к столу
- растительное масло для жарки

Приготовление

Соединить молоко и холодную кипяченую воду, добавить овсяные хлопья, сварить жидкую овсяную кашу. Остудить кашу до комнатной температуры и протереть ее через сито. Добавить соль, сахар, вбить яйцо, хорошо перемешать и испечь на горячей сковороде тонкие блины, слегка смазав растительным маслом. Подавать со сметаной.

Кружевные блинчики

Продукты

- 100 г пшеничной муки
- 3 стакана сметаны (20 % жирности)
- 200 г сливочного масла
- 5 яиц
- 1,5 стакана сахара;

• сметана для подачи к столу

Приготовление

У яиц отделить желтки от белков. Сливочное масло растопить, слегка охладить, смешать с 5 сырыми желтками и сахаром. Полученную массу растереть до однородной кремообразной консистенции. Муку соединить с 2 стаканами сметаны, поставить на маленький огонь и, помешивая, довести до загустения. Дать «тесту» остыть.

Соединить с желтковой массой, добавить 1 стакан взбитой сметаны, хорошо перемешать и выпекать блины на слабом огне. Подавать с густой сметаной, грибами или рубленой зеленью.

Советик-секретик

Кружевные блинчики по этому рецепту получаются очень тонкими и нежными, поэтому обжаривайте их только с одной стороны и снимайте не лопаткой, а аккуратно опрокидывайте сковороду с готовым блином на тарелку.

Блинные рулетики

Продукты для блинов

• 500 мл молока
• 2 яйца
• 2 ст. ложки растительного масла
• 1 ст. ложка сахара
• 250 г муки
• соль
• растительное масло для жарки

Продукты для начинки

• 200 г моркови по-корейски
• 10 шт. сосисок
• 1 баночка пастообразного плавленого сыра
• соленые огурцы для украшения

Приготовление

Вначале готовим блины. Яйца взбить с сахаром и солью. Добавить растительное масло, перемешать.

Добавить молоко, хорошо перемешать. Добавить муку, хорошо взбить. Сковороду разогреть, немного смазать маслом.

Пожарить блины. Каждый блин смазать плавленым сыром, равномерно распределить по блину морковь по-корейски. Затем на край блина положить сосиску и свернуть тугой рулет.

Дать постоять рулетам в холодильнике хотя бы 1 час. Затем острым ножом порезать на небольшие рулетики.

Каждый украсить кусочком соленого огурчика, закрепив его при помощи деревянной шпажки.

Советик-секретик

Если блин рвется, когда вы его переворачиваете, добавьте немного муки и яйцо.

Шоколадные блинчики

Продукты

• 500 мл молока
• 2 ст. ложки какао-порошка с сахаром
• 1 яйцо
• 1 стакан муки (с горкой)
• 1 ст. ложка растительного масла без запаха
• 3/4 ч. ложки соли
• сливочное масло для жарки
• ягоды, фрукты – по вкусу
• сахарная пудра
• мороженое для подачи к столу

Приготовление

В молоко вбить яйцо, добавить соль, муку, растительное масло, какао-порошок. Тесто хорошо взбить миксером и дать постоять 25 минут. Пожарить блинчики на сливочном масле. На каждый блинчик выложить порезанные по вкусу ягоды или фрукты, посыпать сахарной пудрой, свернуть. Подавать с мороженым.

Блины с корицей

Продукты

• 600 г муки

• 10 яиц
• 200 г сливочного масла
• 4 ст. ложки сахара
• 1 стакан молока
• корица по вкусу
• апельсиновая цедра по вкусу

Приготовление

Соединить желтки с мукой и маслом, хорошо растереть, добавить молоко.

Ввести в тесто слегка взбитые белки, добавить корицу и цедру. Выпечь блины, складывая их стопкой и пересыпая сахаром. Перед подачей на стол подогреть в духовке.

Блины «оригинальные»

Продукты (на две порции)

• 1 ст. ложка растопленного сливочного масла
• 50 г муки
• 80 мл молока
• 2 яйца
• 1 небольшая головка репчатого лука
• 2 ст. ложки растительного масла
• 1 небольшой свежий огурец
• 1 средняя морковь
• 1 средний помидор
• 2 сосиски
• 150 г майонеза, соль, перец по вкусу.
• топленое масло для жарки блинчков

Приготовление

Сливочное масло смешать с мукой, молоком, яйцами, посолить. Оставить полученную массу на 30 минут настояться.

Лук очистить, порезать маленькими кубиками, спассеровать его в растительном масле, а затем добавить натертую на крупной терке морковь, тушить 10 минут под закрытой крышкой. Дать остыть.

На топленом масле пожарить блинчики. Разложить блинчики на тарелке, сверху распределить морковь.

Яйца отварить, мелко порезать и выложить на морковь. Сосиски отварить и разрезать вдоль на 4 части. Огурец и помидор порезать на тонкие полоски.

Выложить на каждый блинчик с морковью сосиски, помидор

и огурец, сбрызнуть майонезом, посолить и поперчить по вкусу. Каждый блинчик свернуть руле-тиком.

Блины на кефире

Продукты

- 1 стакан кефира
- 1 стакан муки
- 1 стакан кипятка
- 2 яйца
- сода на кончике ножа
- соль и сахар – по вкусу
- 2–3 ст. ложки растительного масла

Приготовление

Яйца взбить в легкую пену, посолить по вкусу. Не прекращая взбивать, влить в яйца стакан кипятка. Добавить кефир, хорошенько размешать. Затем в яично-кефирную жидкость добавить просеянную муку с содой, сахар по вкусу и растительное масло.

Снова все хорошенько размешать. Сковороду смазать растительным маслом и жарить блинчики с обеих сторон.

Начинка с капустой и яйцом

Продукты

- 1 небольшой кочан капусты
- 5 вареных яиц
- свежая зелень
- растительное масло
- соль, черный молотый перец – по вкусу

Приготовление

Нашинковать тонко капусту, быстро обжарить на растительном масле. Посолить, поперчить. Порезать мелкими кубиками вареные яйца, мелко порезать зелень, добавить к капусте. Перемешать.

Начинка с сельдью

Продукты

• 1 филе сельди (150 г)
• 2 вареных яйца
• пучок зеленого лука
• пучок укропа
• 4 маленьких маринованных огурчика

Приготовление

Филе сельди очистить от мелких костей и мелко порезать кубиками. Добавить мелко рубленную зелень, порезанные маленькими кубиками яйца. Перемешать. Маринованные огурчики нарезать тонкими ломтиками. Выкладывать на блины сначала сельдь с яйцом и луком, затем – огурцы. Положить начинку в готовые блины и свернуть их конвертиком.

Начинка с курицей

Продукты

• 500 г вареного куриного мяса
• 1 стакан сметаны (20 % жирности)
• 2 яйца
• молотый мускатный орех, соль, черный молотый перец – по вкусу

Приготовление

Разделить куриное мясо на очень мелкие волокна. В сковороде развести сметану, добавить куриное мясо, сырые яйца, посолить, поперчить, положить мускатный орех по вкусу. Томить до загустения.

Начинка с яблоками

Продукты

- 5 средних яблок
- 3 ст. ложки сахара
- 1/2 стакана изюма без косточек
- 1 ч. ложка молотой корицы
- 1 ст. ложка сливочного масла

Приготовление

Яблоки очистить от кожуры, вырезать сердцевину и нарезать маленькими кусочками. На сковороде растопить сливочное масло, выложить яблоки, добавить сахар и корицу. Протушить яблоки минут семь. Размягченные яблоки пюрировать. Всыпать в пюре вымоченный в воде изюм. Начинка с яблоками готова.

Начинка с грибами

Продукты

- 100 г грибов
- 3 яйца
- 1 стакан молока
- 1 ст. ложка сливочного масла
- пучок укропа
- соль, черный молотый перец – по вкусу
- растительное масло

Приготовление

Грибы мелко порезать кубиками, быстро обжарить на растительном масле. Яйца отварить и потереть на крупной терке, добавить в грибы. На сковороде разогреть сливочное масло добавить муку, перемешать. Влить стакан молока, посолить. В этой массе потомить грибы с яйцами до загустения. Добавить соль, перец и мелко порезанный укроп.

Начинка с печенью и гречневой кашей

Продукты

- 250 г куриной печени
- 100 г гречневой крупы
- 1 небольшая головка репчатого лука
- пучок укропа
- растительное масло по вкусу
- соль, черный молотый перец – по вкусу

Приготовление

Печень вымыть, обжарить на растительном масле, затем пропустить через мясорубку. Сварить гречневую кашу (100 г гречки на 200 мл воды), посолить, поперчить. Отдельно обжарить мелко порезанный кубиками лук. Гречку и лук соединить с печенью. Добавить мелко порезанный укроп. Все перемешать.

Бабушкина хитрость

Если не получается сразу съесть все испеченные блинчики, не расстраивайтесь! Попробуйте сделать так: каждый блин с одной стороны немного посыпьте сахаром, сверните вчетверо, выложите в форму для выпечки, смазанную маслом, и поставьте на 5 минут в духовку, предварительно нагретую до 220 °С. Вкус у блинчиков получается восхитительно карамельным.

Попробуйте, не пожалеете!

Пасха

Самым любимым бабушкиным праздником была Пасха. Она пекла удивительно вкусные куличи, причем таких куличей я больше никогда и нигде не пробовала. Ее фирменные пасхальные рецепты проверены десятилетиями, а рецепты по-своему уникальны. Поэтому, когда я делилась с подругами бабушкиными рецептами, мои близкие упрекали меня, что раздаю на ветер их фамильное достояние, их интеллектуальную собственность.

Кулич по бабушкиному рецепту

Продукты

- 1 кг муки (или чуть больше на 200 г)
- 50 г свежих дрожжей
- 10 желтков (+ 1 желток для смазывания)
- 250 мл молока
- 200 г сливочного масла
- 250 г сахара
- щепотка соли
- 100 г изюма без косточек
- лимонная цедра одного лимона
- 3 ч. ложки ванильного сахара
- глазурь или пасхальная присыпка

Приготовление

В 1/2 стакана муки влить 100 мл горячей кипяченой воды

и быстро все вымесить до однородной массы. Дрожжи распустить в 1/2 стакана теплого молока, добавить 100 г муки и оставить на 15 минут. Затем соединить обе части, накрыть и поставить в теплое место на 1 час. Желтки, сахар, ванильный сахар и щепотку соли растереть добела. Половину этой массы ввести в дрожжевую смесь, добавить 1 стакан муки, вымесить и дать подойти в течение часа. Затем ввести другую половину яичной смеси, добавить 500 г муки и вымешивать тесто, пока оно не начнет отставать от рук. В готовое тесто добавить размягченное сливочное масло, снова вымесить, дать подойти еще раз.

Советик-секретик

Рецепты глазури:

• 1 яичный белок взбить миксером с 200 г сахарной пудры с добавлением 1 ч. ложки лимонного сока;

• смешать 200 г сахарной пудры сок одного апельсина и чуть-чуть воды, нагреть (только не кипятить!) иначе глазурь получится прозрачной.

После этого аккуратно опустить (обмять) тесто и добавить промытый и обсушенный изюм, лимонную цедру. Снова тесто должно подойти. В подготовленные формочки (смазанные маслом или проложенные промасленной бумагой) разложить тесто (на 1/3) и дать подняться на 2/3 формы. Затем смазать яичным желтком и выпекать в разогретой духовке при температуре 180… 200 °С. Достать из духовки, накрыть влажным полотенцем и оставить остывать. Когда куличи остынут, достать их из формочки и украсить на свой вкус глазурью из белка и сахара, присыпкой.

Сырая пасха «богатая»

Продукты

- 500 г домашнего творога
- 200 г сливочного масла
- 200 г сметаны
- 1 стакан сахара
- 2 яичных желтка
- 100 г очищенных ядер грецких орехов
- 100 г цукатов
- 100 г изюма
- ванильный сахар

Приготовление

Творог протереть через сито, затем взбить с размягченным сливочным маслом и сметаной. Желтки растереть с сахаром, пока смесь не побелеет. Творожную и яичную массы смешать. Добавить цукаты, измельченные орехи и промытый изюм. Тщательно перемешать. Традиционной формой для пасхи считается сборная деревянная форма с выдавленными надписями. Застелить форму марлей в 2–3 слоя и выложить в нее творожную массу. Марлю свернуть сверху, поставить блюдечко и пресс. Оставить

в холодильнике не менее чем на сутки. Лишняя влага должна будет вытечь.

Домашняя колбаса на вишневых веточках

Продукты

- 2 кг свинины
- 500 г сала

• 1 головка чеснока
• соль, черный молотый перец – по вкусу
• мускатный орех
• 2 м свиных кишок
• вишневые веточки

Приготовление

Мясо и сало нарезать небольшими кубиками (или приготовить фарш, прокрутив мясо и сало через мясорубку), чеснок пропустить через пресс, добавить специи по вкусу, хорошо перемешать. Из вишневой веточки сделать колечко, на которое надеть кишку.

Заполнить кишку мясом и завязать концы ниткой. На противень выложить вишневые веточки и сверху на них колбасу.

Выпекать в разогретой духовке на 180 ˚С примерно 1 час 30 минут.

Свинина в цитрусовом соусе

Продукты

• 1,5 кг свиной лопатки или окорока
• 2 головки лука среднего размера
• 1 небольшая головка чеснока
• 3 больших апельсина
• 3 средних лимона
• 1/2 ч. ложки сухого орегано
• растительное масло
• соль, черный молотый перец – по вкусу

Приготовление

Лук и чеснок очистить, мелко порезать кубиками. Из апельсинов и лимонов выжать сок. В сковороде разогреть 2 ст. ложки растительного масла и спас-серовать лук и чеснок примерно 5 минут. Затем влить апельсиновый и лимонный сок, добавить орегано, посолить и поперчить по вкусу.

Довести соус до кипения и снять с огня. С мяса срезать лишний жир, посолить и поперчить, выложить в жаропрочную посуду. Сверху мясо залить цитрусовым соусом, поставить в духовку и запекать 40 минут при температуре 220 °С. Уменьшить температуру до 180 °С и запекать еще около 1 часа, пока мясо не станет мягким.

Советик-секретик

В процессе приготовления периодически следует поливать мясо соусом, в котором оно готовится.

Готовое мясо переложить на праздничное блюдо и дать остыть 15 минут. Затем нарезать порционными кусками и подавать с остатками соуса.

Заливные яйца

Продукты

• 10 шт. яичной скорлупы

• 20 г желатина
• 2 стакана куриного бульона
• 200 г отварного куриного мяса
• 1/2 банки консервированной кукурузы
• 1 средний болгарский перец
• зелень петрушки

Приготовление

Заготовить заранее скорлупу яиц: сырые яйца тщательно вымыть и вытереть насухо. С тупого конца сделать небольшую дырочку, содержимое яиц вылить, скорлупу прополоскать под водой и просушить. Сладкий перец вымыть, очистить от семян и плодоножки, нарезать маленькими кусочками.

На дно пустой скорлупы выложить болгарский перец, листик петрушки, мелко порезанное куриное мясо, сцеженную кукурузу, чередовать продукты до заполнения скорлупы.

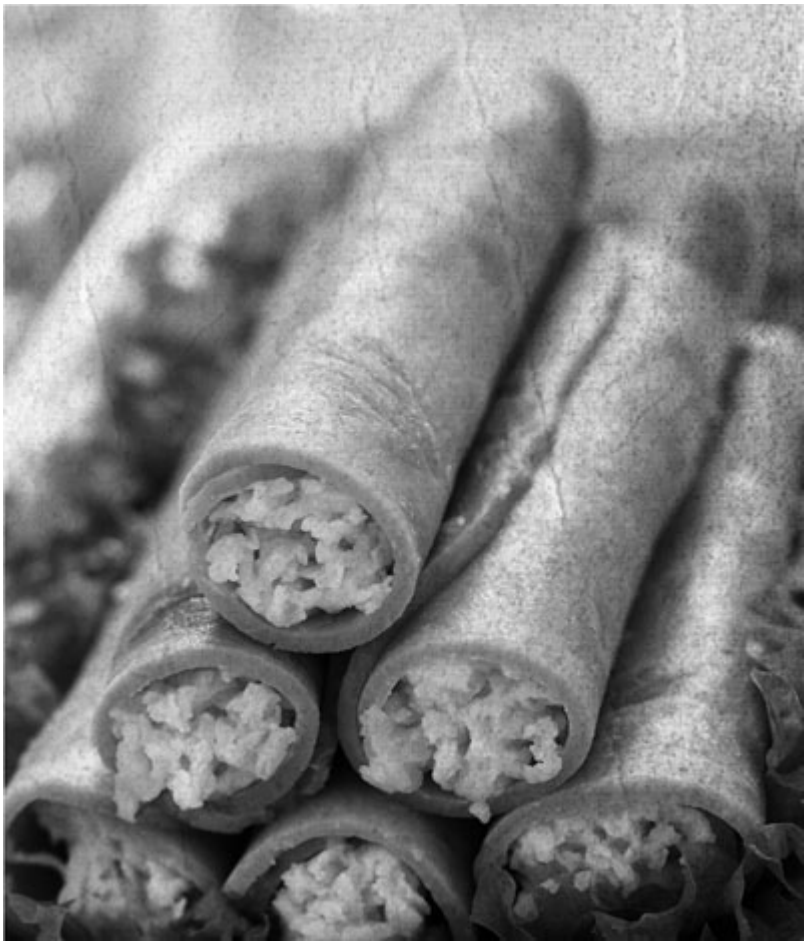
В теплом курином бульоне распустить желатин, прогреть на водяной бане до полного растворения, залить бульон в скорлупу. Поставить аккуратно в холодильник.

Перед подачей на стол очистить от скорлупы и выложить заливное на блюдо.

Рулетики из ветчины

Продукты

• 300 г ветчины
• 2 твердых плавленых сырка
• 3 яйца
• 2 средних зубчика чеснока
• зелень
• 100 г майонеза
• листья зеленого салата



Приготовление

Ветчину нарезать тонкими ломтиками. Яйца сварить вкрутую, отделить желтки от белков. Белки и желтки натереть на крупной терке по отдельности. Плавленые сырки натереть так же. Зелень вымыть, обсушить, измельчить. Чеснок очистить и пропустить через пресс или мелко порубить.

Соединить плавленый сыр, яичные белки, зелень и чеснок. Добавить майонез и хорошо перемешать начинку. На край ветчины положить немного начинки и свернуть рулетиком. Каждый рулетик обмакнуть с обоих концов сначала в майонез, затем – в тертых желтках. Разложить рулетики на блюде, застеленном листьями салата, и украсить зеленью.

Нежная буженина из куриного филе

Продукты

• 500 г куриного филе
• 1 небольшая головка чеснока
• 2 средние моркови
• соль, черный молотый перец – по вкусу

Приготовление

Для приготовления этого блюда понадобится рукав для запекания. Куриное филе нарезать тонкими пластинками толщиной 1,5 см. Чеснок и морковь почистить, нарезать тонкой соломкой. Разложить куриное мясо на разделочной доске, посолить и поперчить с обеих сторон, выложить чеснок и морковь, все это аккуратно завернуть рулетом.

Подложить под получившийся рулетик следующий кусок мяса, точно так же его подготовить и завернуть следующий слой. Таким образом у нас должен получиться рулет из тонких мясных и овощных слоев. Перевязать рулет толстой нитью. Затем поместить рулет в рукав для запекания, аккуратно и тщательно его перевязать, чтобы не допустить выход жидкости в процессе готовки в духовке, иначе буженина получится пересушенной.

Запекать при температуре 210 °С примерно 45 минут.

Перед подачей на стол порезать порционными ломтиками.

Овсяный кисель

Продукты

• 60 г хлопьев «Геркулес»
• 250 мл воды
• 200 мл молока
• 2 ч. ложки сливочного масла
• 1 ч. ложка сахара
• щепотка соли
• молоко или простокваша для подачи к столу

Приготовление

Овсяные хлопья залить теплой водой и поставить в теплое место на 10 часов. Затем хлопья процедить и отжать; в получившуюся жидкость добавить соль, сахар и варить, помешивая, до консистенции густого киселя. Добавить молоко. Формочки смазать сливочным маслом, влить в них кисель и поставить в холодильник до полного застывания.

Готовый застывший овсяный кисель разрезать на порции. Подавать кисель с холодным кипяченым молоком или простоквашей.

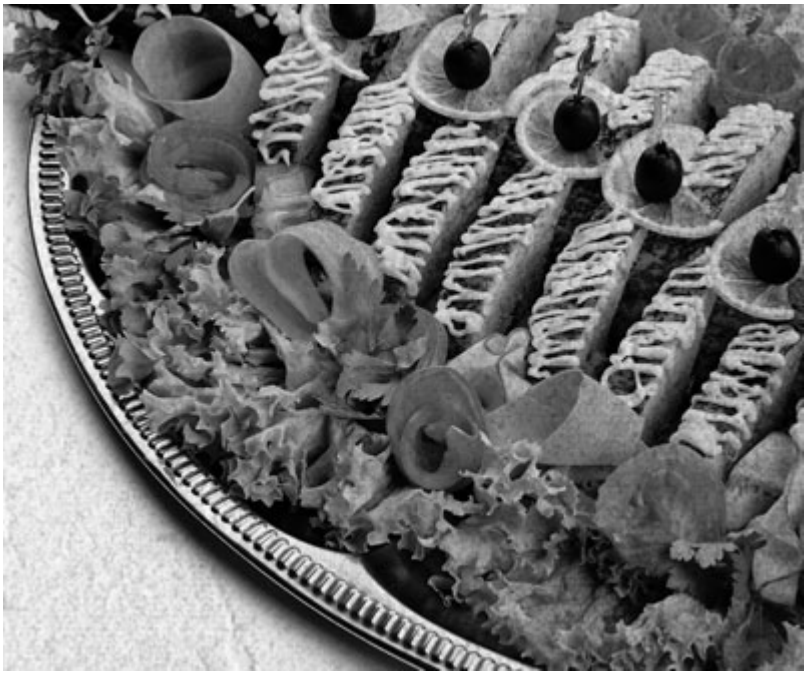
Щука «праздничная»

Продукты

- 1 щука (весом около 800 г)
- 100 г хлеба
- 200 мл молока
- 1 яйцо
- 1 большая головка репчатого лука
- 2 ст. ложки отварного риса (по желанию)
- 100 г майонеза
- соль, черный молотый перец – по вкусу
- зелень
- растительное масло

Приготовление

У щуки отделить голову (жабры удалить, а саму голову отложить, она нам еще понадобится), рыбу почистить (брюшко не разрезать!), плавники не отрезать. Сделав круговые надрезы, аккуратно отделить шкуру от мяса. У основания хвоста отрубить кость. Теперь из рыбы можно удалить внутренности, мясо отделить от костей. Хлеб замочить в молоке. Через мясорубку дважды пропустить мясо, хлеб, лук, порезанный на 4 части. Фарш немного вымесить. Зелень измельчить. Соединить рыбный фарш, рис, измельченную зелень. Посолить, поперчить. Добавить сырое яйцо, все хорошенько перемешать. Подготовленной массой нафаршировать шкурку (набивать нужно неплотно и аккуратно, чтобы не повредить шкурку). Выложить рыбу на фольгу, смазанную растительным маслом, приложить голову. Смазать тушку майонезом. Фольгу завернуть. Поставить в духовку и запекать при температуре 180 ˚С в течение 1 часа 15 минут. По истечении времени рыбу следует полностью остудить и только потом развернуть фольгу. Подавать щуку холодной. Украсить по желанию.



Спас

Август богат праздниками: тут тебе и Медовый, и Яблочный, и Ореховый Спас. В эти дни моя бабушка готовила блюда с главными продуктами праздника и угощала ими родных и близких. И несмотря на то, что деревенские кумушки тоже готовили по бабушкиным рецептам, ее стряпня была лучше всех! А может, у бабушки был секретный ингредиент? Думаю, ее любовь и забота делали эти блюда такими неповторимыми!

Суп-пюре из помидоров и яблок

Продукты

- 1 л воды
- 3 средних яблока
- 4 небольших свежих помидора
- 1 средняя морковь
- 1 небольшая головка репчатого лука
- 1 ст. ложка муки
- 1 ст. ложка растительного масла
- 100 г риса
- соль, черный молотый перец – по вкусу

Приготовление

Морковь натереть на крупной терке, лук нарезать маленькими кубиками, слегка обжарить на растительном масле до прозрачности; добавить муку, смешанную с черным молотым перцем, и обжаривать еще 2 минуты. Пассеровку переложить в кастрюлю, залить горячей водой, довести до кипения, добавить нарезанные ломтиками помидоры и свежие яблоки, очищенные от кожицы и семян, и варить 30 минут. Массу протереть через сито, вновь довести до кипения и посолить. Можно отдельно в подсоленной воде отварить рис и подать его к супу в отдельной тарелке.

Капустный салат с яблоком

Продукты

- 300 г тонко нашинкованной белокочанной капусты
- 1 небольшой сладкий перец желтого цвета
- 1 небольшое кисло-сладкое яблоко
- 2 средних зубчика чеснока
- соль по вкусу
- 2 ст. ложки растительного масла
- 1 ст. ложка лимонного сока

Приготовление

Перец очистить от семян и плодоножки, нарезать тонкой соломкой. Яблоко очистить от кожуры и потереть на крупной терке. Чеснок мелко измельчить.

Выложить подготовленные продукты в салатник, полить заправкой (смешать растительное масло с лимонным соком) и перемешать. Добавить по вкусу соль.

Картофельный салат с яблочным соусом

Продукты

- 3 клубня картофеля среднего размера
- 50 г клюквы
- 3 небольших яблока
- 1 маленькая головка красного лука
- 30 г сливочного масла
- черный молотый перец, сахар и соль – по вкусу

Приготовление

Картофель отварить и нарезать небольшими кубиками. Лук нарезать тонкими кольцами и обжарить на сливочном масле. 2 яблока очистить от кожицы и нарезать кубиками так же, как и картофель. Соединить картофель с луком и яблоками. Добавить ягоды клюквы.

Заправить салат яблочным соусом.

Приготовить соус: порезать яблоко соломкой и довести до кипения в воде с сахаром. Варить 15 минут. Добавить сливочное масло, соль и перец.

Мясной салат с орехами

Продукты

- 400 г говядины
- 150 г твердого сыра
- 100 г очищенных ядер грецкого ореха
- 2 крупных зубчика чеснока
- 1 ст. ложка кетчупа
- 2 ст. ложки майонеза
- растительное масло
- зелень петрушки
- соль, черный молотый перец – по вкусу

Приготовление

Мясо хорошенько вымыть, обсушить, посолить и поперчить. Оставить мясо на 15 минут при комнатной температуре. После этого говядину целым куском обжарить на хорошо разогретом растительном масле со всех сторон до готовности.

Сковороду снять с огня, дать мясу остыть. Холодную говядину нарезать поперек волокон тонкими ломтиками.

Ядра грецких орехов обжарить на сухой сковороде.

Остывшие орехи крупно порубить. Чеснок очистить и мелко порезать. Сыр натереть на крупной терке. Смешать нарезанную говядину и сыр, выложить на тарелку и посыпать орехами и чесноком.

Для приготовления соуса смешать кетчуп и майонез.

Полить салат приготовленным соусом (соус можно подать и отдельно) и украсить зеленью.

Советик-секретик

Поджаривание и подсушивание орехов в духовке улучшает их аромат, но они быстро подгорают, поэтому присматривайте за ними получше, когда поджариваете.

Свинина в яблочном соке

Продукты

- 1 кг мякоти свинины (корейка или вырезка)
- 1 крупная головка репчатого лука

• 2 средние моркови
• 1 лук-порей (белая часть)
• 500 мл яблочного сока
• 2 лавровых листа
• 1 ст. ложка неострой горчицы
• 100 мл сметаны (20 % жирности)
• 1 ст. ложка картофельного крахмала
• 2 небольших кисло-сладких яблока
• растительное масло
• соль, черный молотый перец – по вкусу

Приготовление

Свинину нарезать на ломтики или кусочки средней величины. Лук, морковь почистить и порезать маленькими кубиками, порей – тонкими пластинками. В сковороде разогреть растительное масло, обжарить свинину частями до золотистой корочки с каждой стороны. Переложить мясо в кастрюлю, в которой собираемся его тушить.

В сковороде, где жарилось мясо, обжарить вместе репчатый лук и порей около 3 минут. Переложить в кастрюлю со свининой. Туда же добавить морковь, лавровые листики, влить яблочный сок так, чтобы он едва прикрыл мясо и овощи. Поставить кастрюлю на сильный огонь, довести до кипения, убавить огонь до минимума, накрыть крышкой и тушить около часа.

Приготовить соус: сметану смешать с горчицей и крахмалом добавить в кастрюлю. Посолить и поперчить, хорошо перемешать. Яблоки нарезать на 4 части (не очищая!), убрать семена, добавить в кастрюлю. Чуть прибавить огонь и готовить минут семь, пока яблоки не станут мягкими. Соус тем временем немного загустеет.

Желе из грецких орехов

Продукты

- 1 стакан очищенных ядер грецкого ореха
- 1 стакан молока
- 100 г сахара
- 20 г желатина

Приготовление

Ядра грецкого ореха измельчить, высыпать в кипящее молоко, проварить 5 минут. Процедить ореховое молоко через сито, добавить сахар, довести до кипения. Желатин замочить в небольшом количестве воды на 10 минут, затем растворить в горячем молоке, хорошенько размешать. Разлить горячее желе в формочки и остудить. Затем поставить формочки с желе в холодильник до полного застывания.

Жареные яблоки

Продукты

- 2 небольших яблока
- 1 ч. ложка куркумы
- 2 ч. ложки корицы
- растительное масло для жарки
- немного любых ягод для подачи
- сахарная пудра для присыпки

Приготовление

Разрезать яблоки на кружочки толщиной 7–8 мм, вынуть сердцевинку. Разогреть растительное масло, положить в него куркуму и корицу, перемешать и обжарить в этом масле с двух сторон кружочки яблок. Выложить обжаренные яблоки на тарелку в виде башенки, рядом положить ягоды, посыпать сахарной пудрой.

Тыква с яблоками и корицей

Продукты

• 300 г очищенной мякоти тыквы
• 2 ст. ложки растительного масла
• корица по вкусу
• 2 средних яблока
• 2 ст. ложки сахара
• 100 мл воды
• щепотка соли

Приготовление

Яблоки очистить от кожицы семян и нарезать вместе с тыквой небольшими кубиками.

Положить в емкость для тушения добавить 100 мл воды полить маслом добавить сахар соль, корицу, перемешать и тушить до готовности 20 минут.

Салат из фасоли с яблоками

Продукты

• 300 г фасоли

• 3 крупных кисло-сладких яблока
• 1 маленькая вареная свекла
• 2 ст. ложки уксуса (9 %)
• соль, черный молотый перец – по вкусу
• растительное масло
• зелень петрушки или кинзы

Приготовление

Фасоль промыть и замочить на 10 часов в двойном объеме холодной воды. Варить фасоль до полной готовности чуть больше часа (солить ее лучше в конце варки). Затем слить воду. Очищенные кисло-сладкие яблоки нарезать тонкими ломтиками или потереть на крупной терке. Свеклу отварить и порезать тонкой соломкой. К фасоли добавить порезанные яблоки и свеклу, заправить салат маслом, уксусом, солью и перцем по вкусу, посыпать зеленью, хорошо перемешать и сразу подавать к столу.

Тушеные яблоки к жареной рыбе

Продукты

• 8 небольших кисло-сладких яблок
• 1 ст. ложка сахара
• 4 ст. ложки воды
• щепотка молотой корицы
• 100 мл белого полусладкого вина

Приготовление

Яблоки очистить от кожицы, разрезать каждое на 4 части, вырезать сердцевину, сложить в кастрюльку. Положить немного сахара, добавить воду, молотую корицу и тушить под крышкой до мягкости. За 7 минут до приготовления можно добавить бокал белого полусладкого вина. Подавать к жареной рыбе.

Медовая запеканка

Продукты

- 1 кг творога
- 1 стакан меда
- 1,5 стакана сахара
- 8 яиц
- сливочное масло для смазывания формы
- мука для посыпки
- 1 ч. ложка корицы

Приготовление

Творог протереть через сито. Смешать творог, мед, сахар, яйца и взбить до однородной массы. Духовку нагреть до 200 °С. Выложить взбитую массу в огнеупорное блюдо, слегка смазанное сливочным маслом и присыпанное мукой. Выпекать в течение 45 минут до золотистого цвета. Присыпать корицей сверху и поставить еще на 4 минуты в духовку. Когда пирог остынет – можно подавать.

Оладьи с яблоками

Продукты

- 400 г муки
- 50 г свежих дрожжей
- 2 ст. ложки растительного масла
- 4 небольших кисло-сладких яблока
- 1/2 ч. ложки соли
- 2 ст. ложки сахара
- 1,5 стакана воды
- сахарная пудра для посыпки
- растительное масло для жарки

Приготовление

Дрожжи распустить в теплой воде, всыпать половину порции муки, хорошенько взбить, накрыть кухонным полотенцем и поставить в теплое место. Когда опара поднимется, влить растительное масло, всыпать сахар, соль, оставшуюся муку, снова хорошенько взбить до появления пузырьков и дать тесту подняться. Яблоки очистить от кожуры и семян, нарезать тонкими ломтиками, вместе с сахаром положить в тесто. Положить тесто ложкой на сковороду с растительным маслом и подрумянить с обеих сторон. Горячие оладьи посыпать сахарной пудрой.